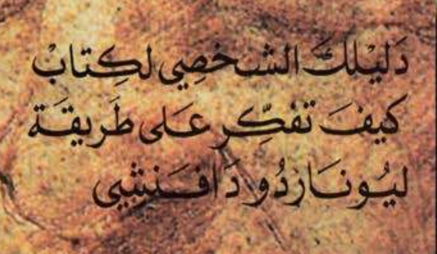
كَيْفَ تفَكِّرُ

عَلى طَرِيقَةِ

لِيُونَارْدُو دَافِنشِي

كِتَابُ التّطْبِيقِ







مكتبة

كيف تفكر
على طريقة
ليوناردو دافنشي



How To Think like Leonardo da Vinci Workbook

كَيْفَ تفكِّرُ علَى طَرِيقَةِ لِيُونَارْدُو دَافِنشِي

كِتَابُ التَّطبِيق

مَايكل غِلب

مكتبة ٢٠١٨١٢١٤

telegram @ktabpdf

ترجمة: د. علي حدّاد

This translation is published by arrangement with the Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.



للطباعة والنشر والتوزيع

بناية يعقوبيان بلوك ب طابق 3 – شارع الكويت

المنارة – بيروت – لبنان – تلفاكس: 740110 - 009611

Email: alkhayal@inco.com.lb

التنفيذ الفني دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الأولى 2013

مايكل غلب

كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي

ترجمة : د. علي حداد

دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

أهدي هذا الكتاب إلى متذوقي

القيم الدافنشية والحقيقة والجمال

بمن فيهم الصديقة الأغلى والأحب

إلى قلبي فينا ليسافوي

المحتويات


mohamed khatab

تمهيد

روعة الحياة

توسكانا، مسقط رأس ليوناردو، هي مكان على الأرض، 'تلتقي فيه الوداعة مع الرفعة والسمو' كما يقول ستندهال. هذه النوعية من الرفعة والسمو هي ما يسميها الإيطاليون 'الحياة حلوة La Dolce Vita'، فلماذا تلك الرغبة بالتفكير على طريقة ليوناردو؟... إنها بسبب عيش روعة الحياة. والتمتع بعاطفتها، في مجتمع حديث مليء بالضغوطات، يستوجب التفكير والتخطيط وإيجاد حلول لمشاكل لا عدّ لها ولا حصر.

كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي حقق انتشاراً واسعاً في العالم، وشكل نقطة التقاء رجال العالم ونسائه، الكل أسرع إلى تجربة 'الخطوات السبع المؤدية إلى العبقرية'. في ألمانيا، اليابان، كوريا، هولندا، أسبانيا، أستراليا، البرازيل، بولندا، بريطانيا، فنلندا، فرنسا، إيطاليا، وحتى في الولايات المتحدة الأميركية وكندا. ولكن لماذا؟ إذ، لربما يعتبر ليوناردو النموذج العالمي الأمثل للإبداع والعطاء ولقدرة الإنسان على الرفعة والسمو. لقد مثّل قدراتنا وطاقاتنا أكثر بكثير مما فعل أي إنسان آخر مشى على هذه الأرض، لذا فالرغبة بالسير على خطى 'المعلم' Maestro، تحولت إلى القاسم المشترك بين جميع القرّاء في العالم الأوسع الذين طالبوا وبوسائل شتّى، إن عبر البريد العادي أو عبر البريد الإلكتروني وعبر الاتصال الشخصي أحياناً لوضع كتاب تطبيقي، يسهّل التعامل مع مبادئ ليوناردو.

برنار بيرنسون، الذي يعتبر واحداً من أشهر النقّاد الفنيين في العالم، قال: 'ما لمس ليوناردو شيئاً إلا وحوّله إلى جمال خالد'، ولهذا، جاء تصميم هذا الكتاب ليلامس كل شيء في حياتك، ويعيد لك الطريق للبدء في رحلة تجربة الحياة مع دافنشي.

السير على خطاه/ تجربة ذاتية

قُبيل صدور هذا الكتاب، قصْدت مكان ولادة ليوناردو، لأسير على الطرق التي سار عليها، ولأغتني نفسياً، من روحه. قصدت أنشينو حيث ولد دافنشي وحيث أمضى سنوات حياته الأولى؛ كروم عنب صمدت في وجه تحديات الطبيعة على مدى عصور، وكذلك بساتين الزيتون وحقول الخزامى التي تنبعث منها رائحة العطر التي يعشقها ليوناردو.

في ليل توسكانا السحري، ما تزال رسائل ليوناردو مضيئة وأكثر إشعاعاً من نجوم السماء: إنهض، إياك والتوقف عن التعلّم، فكِّر بنفسك ولأجل نفسك، من أخطائك تعلّم. كُن مرهف الحس، عانق المجهول. كن متوازناً فكرياً وتعلّم كيف تحافظ على صحتك، وافتح ذراعيك للتواصل مع الآخرين ومع كل شيء.

تتويجاً لرحلة الحج التي أقوم بها لبلاد دافنشي، قمت بصحبة صديق، بزيارة غاليري يوفيزي Uffizi في فلورنسا، بهدف التمتع بما تحتوي من كنوز فنية تحمل توقيع ليوناردو دافنشي. وقفنا نحدّق في الملاك في زاوية لوحة عمادة المسيح لـ فيروتشيو، فبدا واضحاً أن رسم ذاك الملاك، هو نابغة عبقري، وكذلك تشير لوحة سجود المجوس:

(ADORATION OF THE MAGI)

ذات يوم كتب الفتى ليوناردو: 'معرفة كل شيء أمر ممكن' وكتب أيضاً: 'أتمنى لو اجترع الأعاجيب' وهذا ما فعله في لوحة سجود المجوس.

بعد ذلك بنحو من ساعتين، ذهبنا إلى 'صالة بوتيشللي' للقيام بالتمارين المنصوص عنها في فصل الإحساس من كتاب 'كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي'، ومن ثم قصدنا أحد المقاهي على أسطح إحدى البنايات، حيث أخذنا بعضاً من الشراب، وأجلنا النظر على أسطح بنايات ومنازل فلورنسا التي كانت تتلقى قبلة الوداع من نور الشمس قبل غروبها، ورحت أتساءل، ماذا لو كان ليوناردو ما يزال حيّاً، ورأى هذا المشهد من علٍ؟ تُرى أي إبداع كان سيترك للأجيال التي ستأتي؟ كل ذلك، ونحن نصغي إلى إنشاد عازف ساكسوفون، يجول الشارع المجاور، ليس باعثاً للألحان وحسب، بل زارعاً الحب في القلوب، داعياً الكل دون استثناء للتمتع بـ «حلاوة الحياة».

لست أدري لماذا أحست أني أشتمّ عطراً ما يزال منبعثاً من أيام المعلم، وأرى شلالات المياه الاصطناعية التي كان يفكر بها، سبق له وكتب: «معرفة كل شيء أمر ممكن'. فعلاً لقد عرف كل شيء، عن النبات، عن الهواء وطواحينه، عن تكوّن العظام والعضلات ودورها في حركة الإنسان والحيوان. أوَلم يقل: 'كل شيء متصل إلى كل شيء آخر'. فجأة توقفت عن المسير مأخوذاً بإحساس غريب عجيب يغمر جسدي، ويتعاطف مع روحي. نظرت حولي، فإذا بي أقف إلى جانب تمثال لليوناردو، تمثال لم يسبق لي أن رأيته من قبل، تمثال أعاد إلى الذهن، قدرة وتفوق ذاك العبقري الذي عاش هنا، قبل نحو من خمسمائة عام ونيف. عبقري أسس نهضة جديدة، نهضة تسعى إلى بناء إنسان، بمقدورك أن تكون أنت هو ذاك الإنسان.

كيف تستعمل هذا الكتاب

ليكن هذا الكتاب، اثنين في واحد، كتاب تمارين تقرأ فيه، ومفكّرة تدوّن عليها ما يخطر على البال.

سيكون هذا الكتاب خير مرشد لك، ليعلّمك كيف تفكر على طريقة المعلّم. أما المفكرة، فهي الكتاب الذي يمنحك حرية تدوين ما تفكر به، وما استوحيته من خلال مشاهداتك حيث يمكنك أن تكتب فيها أي شيء. نعم أي شيء، شعراً، نثراً، نكتة، أو حتى يحق لك أن ترسم أو تخربش. حدّق ملياً بصفحات هذا الكتاب، وتساءل لماذا هي متعاكسة؟ ولماذا يفصل بينها ذاك الرسم الذي وقعته الدكتورة ليليان شوارنز مستعينة بالحاسوب، ذاك الرسم الذي يجمع بين وجهي المعلم والموناليزا. فهل كانت الموناليزا هي الأنثى التي تعيش داخل ليوناردو دافنشي كما تساءلت الدكتورة شوارنز أم هي صورة عن روحه؟

كلما كتبت كلمة على هذا الكتاب، أذكر التاريخ ووقّع... يحق لك التوقيع بأسماء مستعارة، تماماً كما كان المعلم يفعل، واعلم أنك لو انغمست في التمارين التي ستجدها في هذا الكتاب، ستكافأ... ستحصل على صورة لروحك الهادئة التي تحيا داخل جسدك.

كتاب تمارين دافنشي

كتاب التمارين هذا يساعدك على المسير خطوة خطوة في التعامل مع التمارين الواردة في 'كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي' ويكشف عن أمور كثيرة لم يسبق لك أن عرفتها. ستجد نفسك أمام كتاب يعلمك الطهي، وإن على طريقة دافنشي، إغناءً لأحاسيسك وحواسك أو المبدأ الثالث من مبادئ دافنشي السبعة. كثيرون من الذين حاولوا تطبيق كل التمارين وجدوا لذة ومتعة. أحدهم قال:

'تطبيق كل التمارين يستوجب عاماً بكامله'. الحقيقة أن من يتعامل بجدية مع تلك التمارين، سيكون بحاجة لأكثر من عام، سيكون بحاجة لعشر سنوات على الأقل.

بعض تلك التمارين مسلية ومضحكة، والبعض الآخر يتطلب جدية وجهداً داخلياً. هكذا، فأنت أمام خيارات عدة، ليس من الضروري أبداً التعامل معها وفقاً للترتيب الذي وردت فيه بالكتاب، بل يمكنك اختيار ما يناسب حالك النفسية ومزاجك في تلك اللحظة.

يقول ديباك شوبرا: 'الإنسان العادي، تخطر نحواً من 65000 فكرة على باله يومياً، لكن 95% منها هي ذاتها، تتكرر يوماً بعد يوم' ما يعني ألا إنتاجية تُذكر. أما أنت فلو تعاملت مع تلك التمارين بشغف، ستجد نفسك، في مواجهة أمور وأفكار جديدة، ليس كل يوم وحسب، بل ولربما، كل ساعة وهكذا تتعرف إلى الخلق والإبداع واليقظة. وتتعرف أيضاً، إلى أهمية الحياة.

مفكرة دافنشي

كانت المفكرة رفيقة ليوناردو دافنشي في حِله وترحاله، وعليها، كان يدوّن، أفكاره وانطباعاته ومشاهداته كما يراها، وكل ما يخطر على باله. لم يصل إلينا من تلك المفكرة سوى سبعة آلاف صفحة، يعتقد أنها نفس عدد الصفحات التي تنازل عنها طوعاً لفرنسيسكو ميلزي. سبعة آلاف صفحة، تحوي نكاتاً وأمثالاً شعبية وأقوالاً أدبية وحسابات شخصية، ورسائل ونصوصاً فلسفية، وتصاميم آلات وكتابات عن علم التشريح والنبات والجيولوجيا والطيران والسماء والهواء والرسم.

بعض صفحاتها، صُممت لتُقرأ عبر المرآة. والهدف من هذا، كما

قال العلماء، هو الحفاظ على خصوصية أفكاره، فيما قال آخرون إن ذلك عائد لكونه أعسر إليه.

بعض الصفحات مملوءة بالغربشات وتصاميم لوحات موزعة هنا وهناك، بشكل فوضوي. لم يكن لديه الوقت الكافي لإعادة تنظيمها أو ترتيبها. كان مشغولاً ومنهمكاً في البحث عن الحقيقة والجمال. إنما الأهم، بالنسبة له، كان ضرورة تسجيل كل ما يخطر على باله من تساؤلات بحاجة لأجوبة، كان يفعل ذلك مخافة ألا يعود ويتذكرها.

اليوم، وفي هذا العصر، عصر الحياة السريعة ومسؤوليات الأعمال، تمنحك المفكرة فرصة للاسترخاء وللتأمل والتحرر. تكبح الإسراع في الخطى، وهكذا ترتاح رجلاك وقدماك، وتُتاح الفرصة لعينيك بالتمتع بما تراه من حدائق ومناظر طبيعية. وتبعد التفكير بالعمل – ولو للحظات – فتشعر وكأنك إنسان مولود من جديد.

هكذا يمكنك، أن تحاكي ليوناردو دافنشي في أيامه وعصره. لتكن مفكرتك رفيقة دربك، لا تترك البيت إلا وهي تحت إبطك، إجعلها صديقة حلك وترحالك. سجّل عليها كل ما يخطر على بالك من أفكار حتى ولو كان تافهاً لا قيمة له. إلصق عليها قُصاصات أوراق صحف، أو أية أوراق أخرى، تجد في الاحتفاظ بها منفعة وفائدة. دوِّن عليها أية معلومة تكتسبها إن من أشخاص آخرين أو عبر وسائل الإعلام المكتوبة والمسموعة والمرئية وحتى الالكترونية.

كُنْ مثل ليوناردو دافنشي، دوِّن على صفحات المفكرة أسئلة تتساءلها أو وُجِّهت إليك، أفكاراً منوعة ومبعثرة، هنا وهناك، سجّل أحلامك، أحلام النوم واليقظة، إنها أهم إرث تركه ليوناردو دافنشي، ولولاها لما كنا رأينا تصاميم المروحيات والسدود المائية وما

عرفنا مدى اهتمامه بعلم التشريح والخيول. وما كنا نعتبره اليوم العالم المتعدد الاختصاصات والمواهب.

مبادئ ليوناردو دافنشي السبعة

الفضول والحشرية: إنه الطريق الذي يؤدي إلى الحياة والسعي الدائم من أجل الاستمرار في التعلم.

البيان العلمي: الالتزام باختبار المعرفة من خلال التجارب والمثابرة على اكتسابها والرغبة في التعلم من الأخطاء.

الإحساس: الاستمرار الدائم في ترهيف الحواس عامة والبصر خاصة كوسيلة لفهم التجارب الحياتية واكتساب الخبرات.

الشك والتساؤل: في المعنى الحرفي للكلمة، الذهاب بعيداً في التفكير والرغبة في التعامل مع الغموض والتناقض وعدم اليقين.

الفنون والعلوم: إحداث توازن بين العلم بشطريه [الأيمن والأيسر] يعمل بتكامل وتناغم.

التكامل: تنمية الحسّ الإنساني والاهتمام يخلق توازن بين البراعة واللياقة البدنية، بين الجسد والفكر.

التواصل أو الترابط: معرفة وتقدير التواصل بين كل الأشياء والظواهر والمنهج الفكري.

الفضول أو الحشرية

إنه الطريق التي تؤدي إلى الحياة
والسعي الدائم من أجل الاستمرار في التعلم



الرغبة في المعرفة أمر طبيعي عند الناس الشرفاء

ليوناردو

إنها الحشرية التي تدفعك لقراءة هذا الكتاب... الحشرية التي هي وليدة الرغبة في التعلم، والنهل من منابع دافنشي. كل ما عليك القيام به، الانتباه إلى لائحة التقييم الذاتي الموجودة أدناه أولاً، ومن ثم حاول تنمية الحشرية عندك، من خلال التعامل مع الاختبارات التي تلي لائحة التقييم الذاتي. كل هذا من شأنه أن يجعلك أكثر اهتماماً بالنمو والتغير، ما يساعدك على الإسراع في تطوير شخصيتك ويمهّد لك الطريق للتعامل مع المبادئ الأخرى، من أجل الحصول على أرض خصبة لعمليات الوضوح والتنظيم وتحقيق أهداف حياتك.

التقييم الذاتي: الفضول

- أمضي وقتاً كافياً في التأمل والتفكير.

- دائماً... أتعلم شيئاً جديداً.

- أبحث الأمور من جوانب عدة لمواجهة لحظة اتخاذ قرار مهم.

- أنا قارئ نهم.

- أتعلم حتى من الأطفال.

- أمتلك قدرة التعرف على ما يعترضني من مشاكل، وعلى كيفية حلّ هذه المشاكل.

- ينعتني أصدقائي بالفضولي، المنفتح العقل.

- حين أسمع فكرة أو أقرأ معلومة جديدة، أسارع إلى تدوينها.

- أعرف الكثير عن الثقافات الأخرى، ودائم التعلم والاستفادة.

- أتقن، أو أحاول اتقان لغة أخرى غير لغتي الأم.

- أتقبل ملاحظات أصدقائي وأقربائي وزملائي بكل طيبة خاطر.

- أحب أن أتعلم.

حدد لنفسك رتبة بين الفضوليين من 1 – 10

اكتب أسماء من تعتبرهم فضوليين.

مئة سؤال

دوّن على الصفحات التالية مئة سؤال تبدو مهمة بالنسبة لك. يمكنك تضمين هذه اللائحة أي نوع من الأسئلة طالما أنك تعتبرها أسئلة مميزة. يمكنك التساؤل 'كيف بمقدوري تنمية مستوى الطاقة في حياتي؟' أو 'كيف يمكنني تخصيص وقت أطول لعائلتي ولزوجتي لأولادي أو للذين أحبهم؟' أو 'كيف يمكنني أن أحدث تغييراً في هذا العالم؟'

دوّن هذه الأسئلة دون اهتمام بالأخطاء النحوية أو الإملائية، بتسلسل الأفكار، أو حتى بتكرار السؤال.

الأسئلة الأهم

الأسئلة الواردة أدناه، هي الأكثر تردداً على ألسنة الآخرين، إنها لائحة الأسئلة العشرة الأهم. إنها المساعد الفعّال على تقوية الشخصية وتحقيق الذات. إقرأ كل سؤال بتمعن، ومن ثم أجب عليه وفقاً لنموذج تدفق الوعي، راجع الأجوبة، فهل تعبّر عن فعل أو تغيير تتمنى أن يحدث لك؟ إذا كان كذلك، قم بالتغيير فوراً ودون تلكؤ.

متى أكون على سجيتي؟ وأي أشخاص، أماكن، نشاطات تسمح لي بالإحساس بأني أنا هو أنا؟ لأن أكون فعلاً سعيداً؟ ماذا بإمكاني أن أفعل للحصول على المزيد من التقدير. وخلق بيئة مرحة حولي؟

ما هو الشيء الذي بمقدوري التوقف عن فعله، أو أبدأ بفعله أو الذي يجعل يومي مختلفاً كلياً ويساهم في تحسين أدائي ورفع مستوى حياتي؟ ما الذي يمنعني من فعل ذلك وكيف بإمكاني تخطي تلك العوائق؟

ما هي موهبتي الفضلى؟ هل أحسن استعمال هذه الموهبة؟ كيف يمكنني تنميتها؟

ما الذي يجعلني أقوم بما أحب؟ وأية مهن تتوافق مع المهارات التي أتمتع بها؟ وما الذي أنا بحاجة إليه للحصول على تلك الوظائف أو المهن؟

كيف يمكنني تقديم أفضل الخدمات للآخرين؟ أي دور تلعبه خدمة الآخرين في حياتي؟ كيف يمكنني مساعدة أولئك الذين هم أقل حظاً مني؟

ما هي أهم أمنيات قلبي؟ هل أسعى جاهداً لتحقيقها؟ كيف يمكنني توجيه حياتي نحو عواطفي وأحاسيسي؟ ما الذي يمنعني من فعل ذلك؟

ما هي العوائق التي تحول دون تحقيق أحلامي والوصول إلى أهدافي؟ أي من تلك العوائق، هو خارجي، وأي منها هو ذاتي؟ كيف يمكنني التغلب على ذلك؟

ما الذي يملأ حياتي فرحاً وبهجة؟ هل أنتبه إلى ذلك باستمرار؟

أي إرث أرغب بتركه؟ هل أناقش في أمره مع العائلة والأصدقاء، هكذا يكون بمقدروهم المساعدة لتحقيقه؟ هل أنا جاد في ذلك؟ ما الذي أنا بحاجة إليه للقيام بفعل مميز لترك ذاك الإرث الذي اخترته؟

ماذا – متى – من – كيف وأين

فكر بمشكلة أو مسألة تلعب دوراً في حياتك الشخصية والمهنية.

أكتب تلك التساؤلات، أو المشاكل، ومن ثم حاول الإجابة.

ماذا أو ما

ما هي المشكلة؟

ما هي المسائل الأكثر أهمية؟

ما هي الأفكار المسبقة، الأحكام المسبقة، أو النماذج التي تؤثر على إدراكي؟

ماذا سيحدث لو تجاهلتها؟

ما هي المشاكل التي قد تطرأ نتيجة لحلّ تلك المعضلات؟ ماذا بإمكاني الاستفادة من الطبيعة لأحوّلها إلى أمور تنير دروبي؟

متى

متى بدأ؟

متى قد يحدث؟

متى قد لا يحدث؟

متى ستدرك عواقب يمكن الإحساس بها؟

متى يجب حلها؟

مَن

من يهتم بأمره؟

من يتأثر به؟

من أوجده أو ابتدعه؟

من جعله دائماً؟

من بمقدوره المساعدة لإيجاد الحلول له؟

كيف

كيف حدث ذلك؟

كيف يمكنني الحصول على معلومات مفيدة؟

كيف يمكنني النظر إليه من خلال منظور غير مألوف؟

كيف يتغير؟

كيف سأعرف أن كل المشاكل قد ذللت؟

أين

أين حدث؟

أين من المحتمل أن يبدأ

أين لم أتمكن من رؤيته؟

لماذا

لماذا هو مهم؟

لماذا ابتدأ؟

لماذا يستمر؟

ردد التساؤل لماذا... لماذا... حتى تتوصل، من خلال الإجابات إلى عمق المشكلة.

ما الذي توصلت إليه، عبر طرحك تلك الأسئلة؟ لخّص كل شيء ودوّنه على مفكرتك.

اختبار تدفق الوعي

إنه لأمر رائع أن تستغرق في التأمل، أن تعمل من أجل فكرة أو موضوع ما، دوِّن كل ما يخطر على بالك، إنه الوعي يتدفق منك ليساعدك على الغوص في عمق ما يدور في رأسك من تساؤلات. اختر سؤالاً، أو فكرة. دوِّن كل ذلك على مفكرتك، دوّن أي محاولة لتعريفها أو لإحداث أي تغيير عليها. جمال تدفق الوعي هو في ترك قلمك يتحرك عفوياً وتلقائياً. دعه – أي القلم – في عناق مع الأوراق، ولا تتوقف عن الكتابة، حتى لتصحيح بعض الأخطاء اللغوية أو الإملائية... ثابر على الكتابة بشكل عفوي.

قد تكتب أشياءً تافهة، لا معنى لها. قد تملأ صفحات مفكرتك بكثير من الكلام الذي يُعتبر حشواً. ليس همّاً... لا تهتم لهذا، حتى ولو أحسست أنك تكتب أشياءً مبهمة لا معانٍ لها، أو ما قد يعتبره الآخرون مجرد ثرثرة، أو كلاماً صادراً عن إنسان مُصاب في قدراته العقلية. إن ما تفعله بهذه العفوية، هو دلالة على أنك قادر على تخطّي ما هو معتاد. المهم أنك متناغم مع تسلسل أفكارك. دع القلم يعانق الأوراق البيضاء... هكذا تكون تسمح لذاتك أن تعبر عن ذاتها التي هي ذاتك.

– استرح قليلاً، بعد كل جلسة من جلسات تدفق الوعي.

– بعدها إلى مفكرتك، وبصوت عال إقرأ ما كتبته.

– ركز على الكلمات أو الجمل التي تجدها أكثر تأثيراً عليك.

– ثانية أُنظر إلى مواضيعك وأفكارك. عُد إلى بداية القصيدة

التي بدأت بنظمها. عد إلى كل ما كتبته وكأنك الآن بدأت بكتابته.

– فكّر ملياً بالتعابير التي استعملتها مثل: 'اكتب وأنا ثمل، أو وأنا أستلّ سيفي استعداداً لمبارزة'.

هواياتك المثلى

الاستمرار في التعلم، هو نقطة القوة في الفكر الدافنشي. إنه الفكر الذي يجعلك تتعامل مع كل التمارين في هذا الكتاب، وهكذا يصبح بمقدورك المسير على طريق دافنشي لمقاربة الحياة من خلال تعلم أشياء جديدة.

معظم الناس يحلمون، يتمنون أشياء وأشياء. يحلمون بما يتمنون تحقيقه أو الوصول إليه. ولا شك أن أولئك الذين يسعون بشغف لتحقيق أمانيهم. سيجدون الحياة أكثر رحابة والدروب مضاءة أمامهم، هذا التمرين سيساعدك على وضع خريطة لوضع استراتيجيتك للتعبير عن الهوايات المثلى. فما عليك إذاً، إلا وضع لائحة بتلك الهوايات.

اختر واحدة منها، وتساءل:

ما هي أهدافي؟

كيف يمكن لتلك الاستمرارية أن تغني حياتي؟

أنا بحاجة لماذا؟ لأية ينابيع؟

أين بمقدوري إيجاد الأستاذ الأفضل؟

كم من الوقت عليّ تخصيصه لتحقيق ما أريد؟

أي عوائق عليّ تخطيها؟

ومن ثم تساءل كيف بإمكاني الوصول إلى مستوى أعلى؟ وماذا عليّ لفعل ذلك؟

تمرين استرجاع المعرفة

أدرك ليوناردو دافنشي أهمية الحصول على المعرفة في بناء الشخصية، كما أدرك أهمية الاستمرار في اكتساب المعارف، وتنمية الإحساس بأهمية المعرفة.

يمكنك تقوية فضولك، ومعارفك الذاتية، من خلال توجيه الأسئلة لزوجتك ولأولادك ولأصدقائك ولزبائنك ولزملائك في العمل بهدف كسب معلومة جديدة.

اختر ثلاثة أشخاص تكنّ لهم الاحترام، وجّه بضعة أسئلة ودوّن

الإجابات:

- ما هي نقاط الضعف في حياتي أو شخصيتي، ما هو الشيء الذي عليّ إحداث تغيير جذري فيه؟

- ما هي نقاط القوة في حياتي أو شخصيتي، وما هي أفضل خصائصي ومميزاتي؟

- ماذا بإمكاني فعله لأكون أكثر تأثيراً وأكثر إفادة للآخرين؟

الرغبة في اكتساب المزيد من المعرفة هي أفضل طريق لتغذية روح الحشرية عندك. افعل كما قال ليوناردو: 'اصغِ باهتمام لآراء الآخرين. وخذ بعين الاعتبار الأسباب التي دعتهم لقول ما قالوه'.

دوّن كل ما فعلته...

البيان العلمي

الالتزام باختبار المعرفة من خلال التجارب
والمثابرة على اكتسابها
والرغبة في التعلم من الأخطاء



آراؤنا ومفاهيمنا هي سبب عذابنا

ليوناردو

الميزة الأساسية لعصر النهضة، هي التحول عن الفرضيات التي كانت أشبه بالمسلمات، وعدم اللجوء إلى الأحكام المسبقة وإخضاع المعتقدات القديمة للامتحان. وهذا ما فعله ليوناردو بملء إرادته، إذ تحدى جميع المفاهيم السائدة في العالم آنذاك من خلال القول، بضرورة الإثبات العلمي أو البيان العلمي، وهذا ما جعله في طليعة روّاد عصر النهضة.

التعلم كيف نفكر على طريقة ليوناردو دافنشي يتطلب منا التحدي، ويضع مفاهيمنا وآراءنا وافتراضاتنا ومعتقداتنا على المحك ونخضعها للتجربة. فكّر ملياً بلائحة الأسئلة أدناه، هذه الأسئلة (التحدي)، ولكن إجاباتك الصادقة هي التي تحدد لك موقعك في الحياة.

التقييم الذاتي

1- هل أسعى وراء اكتساب خبرات جديدة يومياً؟

2- هل أنجرف بسرعة وراء وجهات النظر الجديدة؟

3- هل أنا قادر على إيضاح معتقداتي الأساسية، والأسباب التي جعلتني أؤمن بها؟

4- هل أغيّر معتقداتي نتيجة التجارب الحيّة التي تثبت عدم صوابيتها؟

5- هل أنا دائم البحث عن الحكمة والمسؤولية؟

6- هل أتأثر بالإعلان عن منتج فأسارع إلى شرائه؟

7- هل أنا على استعداد للتعلم من أخطائي؟

8- هل أصدقائي مقتنعون بأني أتعلم من أخطائي؟ إسألهم ودوّن إجاباتهم.

9- هل أنا على استعداد للاعتراف بأخطائي، ونادراً ما أكّرر الخطأ.

10- هل أثابر على تحدي المعوقات؟

11- هل أتأثر بالخرافات؟

12- بعد كل ذلك، سيقول أصدقائي وزملائي إني:

- ساذج.

- ساخر منغلق على ذاتي.

- كثير الشكوك منفتح العقل.

اختبار التجربة

كيف تؤثر التجارب على توجهاتك وتصرفاتك؟ ما هي التجربة الأكثر تأثيراً على حياتك؟ فكّر بهذا السؤال لعشرين أو ثلاثين دقيقة، ثم دوّن على مفكرتك سبع تجارب مررت بها وكانت أكثر تأثيراً على حياتك، ومن ثم دوّن بإيجاز، كل ما تعلمته من تلك التجارب.

والآن، وبعد استراحة ذهنية، عدّ إلى التفكير بكيفية تحويل ما تعلمته إلى عمل وفعل في حياتك اليومية.

سائل نفسك: ما هي التجربة الأكثر تأثيراً على حياتي؟ وسائل نفسك أيضاً عن تأثير التجارب على توجهاتك وأفكارك. هذا أمر سهل للبعض، لكنه ليس كذلك بالنسبة للبعض الآخر.

وأخيراً: تساءل، هل بمقدوري التفكير مجدداً ببعض الخلاصات التي توصلت إليها مع الأيام؟ تجنب الإجابة فوراً. دعْ السؤال يتردد في عقلك وذهنك لهنيهات. دعه يختمر.

تفحص معتقداتك ومصادرها

لكل منا آراء وأفكار وافتراضات ومعتقدات، حول مواضيع متنوعة، الإنسان والطبيعة، المجموعات الإثنية والسياسة. ولكن هل يعرف كل منا كيف توصل إلى تلك المعتقدات؟

اختر ثلاثة من المواضيع التي تهمك واترك مساحة لتدوين ما يخطر على بالك من تساؤل:

الموضوع الأول

الموضوع الثاني

الموضوع الثالث

فكّر ملياً، بكل المواضيع التي اخترتها ودوّن أجوبتك على التساؤلات التالية:

- كيف كونت هذه الفكرة أو تلك؟
- إلى أي مدى أنا مؤمن بها؟
- لماذا أنا مستمر على تبنيها؟
- ما الذي يجعلني أغيّر معتقداتي؟
- أي من معتقداتي هو الأكثر تعبيراً عن مشاعري وأحاسيسي؟

خذ برهة من الاستراحة فكّر خلالها بالمصادر التي استقيت منها معلوماتك أو ساهمت في تكوينها.

1- الإعلام: الكتب - الانترنت - وسائل الإعلام المرئي والمسموع والمكتوب.

2- المحيط الاجتماعي: أفراد العائلة - الأساتذة - الأطباء - رجال الدين - الأصدقاء - الزملاء - القادة السياسيون.

تجاربك الخاصة

أي معيار تعتمد للتأكد من مصداقية ما تسمع أو صحة المعلومة التي تصل إليك؟ هل الأغلب الأعم من آرائك، مستمدة من الكتب؟ أو أنها نتيجة تأثير العائلة؟ إلى أي مدى تقتنع بصحة ومصداقية ما تقرأه في الصحف أو تشاهده على شاشات التلفزة؟ حاول، من خلال التفكير

الجدي، تحديد مصادر معلوماتك الرئيسية، وأسس معتقداتك وآراءك. كذلك، حاول معرفة، ما إذا كنت تؤمن بشيء، أو تعتقد به، دون أن يكون خاضعاً للتجربة. وأخيراً فكر، هل هناك من طريقة لإخضاع معتقداتك لتجربة الاختبار؟

دوّن في مفكرتك ما يأتي على بالك، كرّر على التساؤل 'حول مصادر معتقداتك'.

تمرين

ليكن لك معجمك الخاص

كان ليوناردو شغوفاً بالتعلم. عبقريته دفعته إلى تدوين مفردات خاصة في مفكرته. اهتم بتدوين كلمات بدت له أنها ذات منفعة. رتبها في أعمدة وكانت اللائحة تضم مفردات جديدة، تعابير غريبة، تعابير جديدة [نيولوجيا].

احتوت إحدى اللوائح كلمات مثل:

الإجهاد – الصعوبة – الألم

جبال الألب – للتعريف بها

الأرشمندرين – زعيم مجموعة.

بعد اختياره لتسعة آلاف كلمة، علّق قائلاً بفخر واعتزاز: 'لقد دوّنت العديد من الكلمات بلغتي الأم. وهكذا لا يمكنني التذمر من عدم فهم الأشياء أو عدم القدرة على إيجاد كلمة تعبر عن أفكاري بوضوح'.

إنه تمرين بسيط. اجعل ليوناردو مثلك الأعلى الذي تصبو أن تكون مثله. كلما وجدت، في أي زمان أو مكان، كلمة غير مألوفة، أو تعبيراً، دوّن ذلك على مفكرتك، ومن ثم اغتنم أي فرصة لاستعمالها في كتاباتك أو في أحاديثك اليومية.

ثلاث وجهات نظر

حين كان ليوناردو يبحث عن المعرفة الهادفة، أقدم على تشريح الجثث وتقييم إحدى لوحاته. فعل ذلك من خلال النظر إليها من ثلاث زوايا مختلفة على الأقل. كذلك كان يفعل مع مواضيعه وآرائه. كن مثله، أعد النظر في معتقداتك وآرائك، إفعل ذلك، كما فعل 'المعلم' حين نظر إلى لوحاته معكوسة عبر المرآة. حاول مناقشة معتقداتك وآرائك، ومن ثم أوجز - بقدر الإمكان - ما توصلت إليه ويتناقض مع معتقداتك.

كذلك أقدم ليوناردو على النظر إلى لوحاته من مسافة بعيدة. حاول أن تقف بعيداً عن معتقداتك، اعتبرها ولو لفترة وجيزة، أنها ليست معتقداتك، وتساءل هل كانت هذه المعتقدات ستتغير، لو أني أعيش في بلاد أخرى؟ أو أنتمي إلى ديانة غير ديانتي، أو إلى عرق آخر؟ أو لو كنت أعيش في بيئة اقتصادية مغايرة لبيئتي. وكذلك بالنسبة للخلفية الثقافية.

اختر واحداً على الأقل، من تلك التساؤلات وحاول الإجابة عليه ذهنياً في البدء ثم دوِّن الجواب في مفكرتك.

وأخيراً، إبحث عن أصدقائك، عن زملائك، عن معارفك، الذين تعتقد أنهم يخالفونك الرأي، ولا يعتقدون بما تعتقد. ناقش الأمر معهم

بجدية. لماذا؟ لرؤية المسألة أو المسائل، من وجهات نظر أخرى، غير وجهة نظرك، والأهم هو أن تدوّن ما قاله أصدقاؤك أو الآخرون في مفكرتك.

تعلّم ألا تكون تجارياً ولا عسكرياً

كن على ثقة، أنك وأنت تقرأ هذه الصفحة، أو الكتاب، هناك آلاف من المبدعين الاستثنائيين، يناقشون ميزانية شركات الدعاية والإعلان والتي تقدر ببلايين الدولارات، وكل ذلك بهدف التأثير على قيمتك وعاداتك وتصرفاتك اليومية. وهنا يلعب الخيال دوراً مهماً في جذب اهتمامك وكذلك تكرار الأمر بهدف زيادة التأثير عليك وعلى الكثيرين غيرك.

وحتى تكون حرّاً في تصرفاتك واختياراتك، وقادراً على مواجهة هذه الهجمة الشرسة على فكرك، ما عليك إلا وضع خطة للدفاع عن النفس أو لصدّ الهجوم كما يقول العسكريون، فاشترِ المجلة المفضلة لديك وحلّل بتجرد استراتيجية كل إعلان، إفعلْ ذلك أيضاً، وأنت تشاهد التلفزيون أو تستمع إلى الراديو. هكذا يكون بمقدورك خوض تجربة الدفاع عن النفس.

حدد ثلاثة إعلانات أثرت فيك بقوة. ودوِّن كيف ولماذا تأثرت بكل واحدة منها.

اكتب ثلاث رسائل دعائية حينما كنت ما تزال طفلاً.

اختر ثلاثة إعلانات تعتبرها الأفضل من بين كل ما شاهدت أو سمعت وبيّن الأسباب التي جعلتك تعتبرها الأفضل.

حدد ثلاثة منتوجات اشتريتها خلال الأشهر القليلة الماضية، وسائل نفسك إن كنت فعلت ذلك متأثراً بالإعلانات عنها أو الدعاية لها.

حاول الاستغراق في التفكير لمدة عشرة دقائق، ثم دوّن في مفكرتك مدى 'أهمية الإعلان في تكوين معتقداتي أو رؤيتي للأشياء'.

تعلّم من الأخطاء والهفوات مكتبة

ارتكب ليوناردو أخطاء عدة، وبعضها يعتبر أخطاء جسيمة. فعل كل ذلك، وهو يبحث عن الحقيقة ويحاول التعرف إلى الجمال، أقدم المعلم على إصدار اتهامات باطلة، والقول بنظريات لم يتثبت من صحتها، لكنه اكتشف هذا، فازداد إصراراً على متابعة البحث. افتخر بأخطائه التي تحولت إلى دافع له يدفعه إلى عدم اليأس. لم يتراجع، بل استمر في سعيه الدؤوب، وتأكيداً على رغبته هذه كتب يقول:

لم أتزحزح من مكاني

ولا انحنيت أمام العوائق

ما من عائق يصمد أمام الإرادة والعزم

سأواصل العمل.. سأتابع طريقي

ولن أعرف التعب، طالما أقوم بعمل مفيد.

أشار الدكتور مارتن سيليغمان Seligman وكثيرون غيره، إلى أن أساس النجاح في العمل، وفي الحياة، هو في اتباع مبدأ المرونة في مواجهة الشدائد والمحن، وأن التنبه والحسّ الإنساني والتفكير العميق، هي الصديق الأفضل والمعين لك في محاولتك لعيش الحياة، والتعلم من الصعاب والتجارب.

كذلك شدد سيليغمان على أن القدرة على التعلم من الأخطاء تأخذ بيد المرونة في مواجهة المحن، اكتشف ردة فعلك تجاه الأخطاء من خلال التمعن في الأسئلة التالية، وتدوين ردة فعلك.

في المدرسة تعلمت أن الأخطاء هي:

علّمني أهلي أن ارتكاب الأخطاء هو:

أبشع خطأ ارتكبته في حياتي كان:

ما هي الدروس التي تعلمتها من الأخطاء؟

أية أخطاء كررتها؟

ما الدور الذي يلعبه الخوف من ارتكابك الأخطاء وانعكاسه على حياتك اليومية، إن في البيت أو في العمل.

ركز تفكيرك لمدة عشرين دقيقة ثم اكتب جوابك على السؤال: كيف سأبدو مختلفاً، إذا كنت لا أخاف من ارتكاب الأخطاء؟

تعلم من الذين لا تعتبرهم مثالاً يحتذى به

إن أنجح وأنجع الوسائل للتعلم من الأخطاء، هي ترك الآخرين يرتكبون الأخطاء أمام عينيك. أنا لا أنكر أنه لأمر رائع أن تتخذ في الحياة مثالاً أعلى - مثل ليوناردو دافنشي - وتسعى، لا إلى الوصول إلى مستواه وحسب، بل وحتى إلى منافسته والتفوق عليه. ولكن بمقدورك أيضاً أن تتعلم من تصرف الفاشلين. أنا شخصياً تعلمت من الإصغاء من أحد أساتذتي في المدرسة، الذي كان يمضي الوقت وهو يدندن ولا يصغي لتلميذ أراد مناقشته في موضوع ما، أو توجيه سؤال، كذلك كان هناك مدرب رياضة، يحتقر اللاعبين الذين يشرف على تدريبهم، فتعلمت منه ألا أكون مثله.

هكذا أجد نفسي مديناً، ليس لأولئك الذين اتخذتهم مثالاً في الحياة، بل إلى الذين لم أعتبرهم يوماً، قدوة يحتذى بها، تعلمت منهم ما ليس عليّ فعله.

العبقري هو من يميّز بين من يسعى إلى مضاهاته ومن يسعى جاهداً ألا يكون مثله.

ضع لائحة بثلاثة أسماء تعتبرهم مثالاً يجب أن يحتذى بهم وبيّن ما المميزات التي جذبتك إليهم وتتمنى لو تكون مميزاتك أيضاً. وتساءل ما الذي عليك فعله لاكتساب تلك المميزات.

ضع لائحة بثلاثة أسماء ارتكبوا أخطاء عليك تجنبها. وكيف يكون بمقدورك التعلم من أخطائهم؟

احتفظ في مفكرتك بصور بعض الذين تتمنى منافستهم، أو في حقيبتك، أو علق تلك الصور على جدران منزلك أو مكتبك.

تمرين

سجل نتائج مراقبتك للناس

تمكن ليوناردو من تغذية ذكائه ومشاعره من خلال مراقبة الناس، بذات الشغف الذي جعله يهتم بدراسة الخيول والطيور والماء والهواء والضوء. وهذا ما اعترف به صراحة بقوله: "الشكر لله الذي سمح لي بدراسة النفس البشرية، بذات الاهتمام الذي أبديته

نحو دراسة جسده'. اهتم بجدية بدراسة خصائص الإنسان، في جميع حالاته، وهو يمشي، وهو يتكلم، وهو يناقش، وهو يضحك، وهو يبكي، وهو يعاني من الآلام الجسدية والنفسية. دوّن كل ذلك على مفكرتك التي يجب أن تكون رفيقة حلك وترحالك.

حدة قدرته على التعامل مع الناس جعلته يتقن فن التواصل الدائم معهم، فكتب يقول: 'الكلمات التي لا تدخل الآذان دون استئذان هي كلمات إما تتعب السامع أو تجعله في حالة ملل، فيكثر من التثاؤب. وما عليك إلا التنبه لمثل هذه الإشارات. وفي حال كنت تخاطب أناساً ترغب في الاستفادة من آرائهم وأقوالهم وأفكارهم، فما عليك إلا اختصار الكلام، والسماح لهم كي يتكلموا، وإلا، إما تصبح شخصاً غير مرغوب فيه، أو لن تستفيد منهم أبداً...'

وأضاف: 'إن أردت معرفة ماذا يسعد رجلاً ما، دون أن يفصح عن رغبته هذه، فما عليك إلا تغيير موضوع حديثك معه. حتى تلاحظ أنه أبدى رغبة في الإصغاء، وأخذ ينظر إليك باهتمام كلي ولا يبدي حراكاً، فهذه إشارات تدل على أنه سعيد بما يسمع'.

سجل في مفكرتك، ملاحظاتك عن الآخرين، ما يحبون وما لا يحبون، عاداتهم وطريقة تصرفهم كردات فعل على مواضيع شتى: الفرح، الحزن. سجل طريقة إلقاء التحية ولفظهم للكلمات، وخربش أيضاً أو ارسم بعض الأشكال التي استوحيتها مما كتبت.

الإحساس

ترهيف دائم ومستمر للحواس عامة والبصر خاصة، كوسيلة لفهم التجارب الحياتية واكتساب الخبرات



الحواس الخمس هي خدام الروح

ليوناردو

فكّر بفترة من السنة الماضية، شعرت خلالها أنك مفعم بالحيوية، عاشق للحياة، استرجع تلك الذكريات والأحساسيس التي شعرت بها خلال تلك التجربة، من خلال ترهيف حواسك تكون قادراً على الوصول إلى قمة الشعور بالحيوية، وهكذا تتحول تجاربك إلى مكتسبات.

تمارين هذا الفصل، مسلية جداً، سوف تتذوق طعم الشوكولا والمشروبات على أنواعها، وسوف تكتشف أساليب جديدة للاستمتاع بالموسيقى وبالنظر إلى اللوحات الفنية. سوف تتعلم كيف تغني حاسة اللمس، وتصنع عطورك بنفسك وعلى طريقة المعلم، سوف تكتسب خبرات جديدة تغني حواسك الخمس وتدخل السعادة إلى حياتك.

حتى تتوصل إلى هذا، ما عليك إلا البدء بلوائح التقييم التالية:

تقييم ذاتي: البصر

- إني منجذب للألوان المتناسقة والمتناقضة.

- أعرف ألوان عيون كل أصدقائي.

- أنظر إلى الأفق، وإلى كبد السماء، ولو لمرة واحدة يومياً.

- إني بارع في وصف أي مشهد وبأدق التفاصيل.

- أحب الخربشة والرسم.

- يصفني أصدقائي بالإنسان الحذر.

- إني جد حساس تجاه تغيرات الضوء.

- إني قادر على رسم الأشياء بدقة ووضوح معتمداً على ذاكرتي.

تقييم ذاتي – السمع

– يصفني أصدقائي بالمستمع الجيد.

– جد حساس تجاه الضوضاء.

– قادر على اكتشاف خروج المغني عن اللحن.

– قادر على الغناء دون الخروج عن اللحن.

– أحب الإصغاء عادةً، لموسيقى الجاز والموسيقى الكلاسيكية.

– أميز بين الجيد والرديء في الموسيقى.

– أعرف وظائف مفاتيح الستريو الذي أمتلكه، وأعرف كيفية تشغيلها كي أستمتع بما أسمع.

– أتلذذ بالصمت.

– أميز تغيرات الصوت في مكبرات الصوت.

تقييم ذاتي: الشم

– لدي الروائح المفضلة (ما هي، لماذا أفضلها؟ وبماذا تذكرني؟)

– أتأثر جداً بالروائح، إن سلباً أو إيجاباً.

– أتعرف على أصدقائي من خلال روائح عطورهم.

– أدرك مدى تأثير العبير على حالتي النفسية.

– أتعرف إلى نوعية الطعام وجودته من خلال رائحته.

– حين أرى زهرة حديثة التفتح، أقف قربها، أشتم عطرها للحظات.

تقييم ذاتي: الذوق

– قادر على معرفة إن كانت الأطعمة طازجة أم لا.

– أتلذذ بتناول عدة أنواع من الأطعمة.

– أبحث عن طعام جديد وغير مألوف.

– أميز بين نكهات البهارات والأعشاب الممزوجة حتى ضمن طبق واحد.

– إني أجيد فن الطبخ.

– أقدر المزج بين الطعام والخمور.

– أتناول الطعام بروية متنبهاً لنكهة الطعام.

– أتجنب الأطعمة الفاسدة.

– لا أتناول الطعام بسرعة.

– أتلذذ بالانضمام إلى مسابقات تذوق النبيذ.

تقييم ذاتي: اللمس

– أدرك الإحساس الذي ينتابني من لمس الأجسام التي أستعملها يومياً، المقاعد – المفاتيح.

– حسّاس جداً لنوعية أقمشة ثيابي.

- أحب أن ألمس وأُلمس.

- يقول أصدقائي إني معانق مثير.

- أجيد فن الإصغاء حتى بيدي.

- ألمس إنسان، فأعرف إن كان متوتراً أو مرتاحاً نفسياً.

تقييم ذاتي: الإحساس المشترك

- أتلذذ بالحديث عن حاسة ما، وتأثيرها على الحواس الأخرى.

- تعلمت كيف تتأثر كل حواسي معاً.

- بالفطرة أعرف، أي ألوان هي باردة، وأي ألوان هي دافئة.

- منجذب جداً للفن والفنون.

- واعٍ جداً لقواعد تشارك الحواس في تفكير كبار العلماء والفنانين.

- أقدر على اكتشاف مدى تأثير هذه الأصوات، أوووووووه، ني ني ني دو دو.

وأنت تقيّم ذاتك، تذكّر إنساناً تعتبره الأفضل في تعامله مع الحواس ودوّن اسمه في مفكرتك. ومن ثم دوّن كل ما يخطر على بالك حول الإحساس.

البصر: النظر والرؤيا

لماذا لا تحاول تنمية حدة النظر من خلال التمارين التالية؟

1 - تغطية العينين براحة اليد

ادخل غرفتك. اجلس على كرسي وقدماك تلامسان الأرض بزاوية قائمة. لا ضرورة لوضع أي نظارة. إفرك راحتي يديك لعشرين ثانية... خذ نفساً عميقاً وأنت تضع راحتي يديك على العينين.. افعل ذلك بهدوء برفق وبرقة. كُن حريصاً على حدقة العينين، فلا تضغط عليها ولا على محيط الأنف.

أغمض عينيك واسترخِ لدقائق ثلاث أو خمس، خذ نفساً عميقاً. أبعد راحتي يديك عن عينيك، ولكن لا تفتحها إلا بعد عشرين ثانية على الأقل. شيئاً فشيئاً افتح عينيك وانظر حولك.

على مفكرتك دوِّن انطباعاتك.

حدق في القريب والبعيد

إنه تمرين بسيط ومفيد في آن، يمكنك تكراره أكثر من مرة أو اثنتين يومياً. حاول النظر إلى ما هو قريب منك، كهذا الكتاب مثلاً أو راحة يدك، ثم عد وانظر إلى البعيد... إلى نقطة ما في البعيد البعيد. حدّق لثوانٍ، ثم عد إلى النظر إلى راحة يدك... أيضاً عد وحدق في البعيد البعيد، حدّق فقط دون التركيز على نقطة معينة.

إنه تمرين يزرع الحياة في عينيك، يساعدك على اكتساب الفطنة والوعي.

وعلى مفكرتك دوِّن انطباعاتك.

العين الناعمة

إجلس إلى مكتبك، حدق في شاشة الحاسوب، إقرأ ما تشاء، تقارير مقالات، أو ما شئت. بين الفينة والفينة خذ نفساً عميقاً محاولاً الاسترخاء. ضع سبابة يدك على بعد ثلاثين سنتمتراً مباشرة أمام عينيك. حرّك هذه الإصبع السبابة، من داخل دائرة النظر إلى خارجها... أبعدها عن دائرة

النظر، حتى لا تراها. ثم عد وأدخلها دائرة الرؤيا.. افعل الشيء ذاته نزولاً وصعوداً وأنت تتنفس بهدوء. أرح عينيك، كذلك أعصاب الوجه.

دوِّن على مفكرتك مدى تأثير هذا التمرين عليك جسدياً وعقلياً.

وصف شروق الشمس أو غروبها

خذ مكاناً بعيداً عن الناس، مكاناً بمقدورك أن ترى منه الشمس وهي تشرق. خذ نفساً عميقاً، أرح عقلك وجسدك. كرر ذلك مرات عدة وكن مستعداً لرؤية بداية شروق الشمس... ما إن ينطلق أول إشعاع خذ نفساً عميقاً مرة ثانية.

الأهم من هذا كله هو تدوين انطباعاتك على مفكرتك.

دراسة أعمال وحياة فنانينك المفضلين.

حدّد عشرة من الفنانين المفضلين لديك. حدد لماذا باختصار

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

-8

-9

-10

بعد فترة قد تكون أشهراً أو سنوات اقرأ عنهم وعن حياتهم وعن أعمالهم. حاول إيجاد مكان تجد فيه أعمال أولئك الفنانين. هناك الكثير من النسخ غير الأصلية.

التخطيط لزيارة المتاحف

إنه لمن المفيد والمهم جداً أن تسعى خلف مصادر الثقافة الفنية، فما عليك، والحال هذه إلا التخطيط لزيارة متاحف تحتوي على ما يثير انتباهك ويعمّق ثقافتك. لست وحدك من يفعل هذا، هناك كثيرون يفعلون ذلك ويكررون زياراتهم للمتاحف. وهنا قد تتساءل أيها القارئ لماذا يفعلون هذا؟ يكررون زياراتهم إدراكاً منهم أن زيارة واحدة لن تكفي لرؤية جميع المعروضات بيوم واحد، وحتى تكون لزيارتك فائدة أكبر، فلتكن بصحبة صديق مثقف محب للفنون، فتغتني من فكره وثقافته.

انسَ كل الأحكام التي كونتها نتيجة دراسات الآخرين، أو ما تعلمته في المدرسة والجامعة عن تاريخ الفن. أنظر إلى العمل الفني، لوحة كان أم تمثالاً، بانبهار ودهشة، غير مكترث لمن يكون صاحب العمل حتى ولو كان ليوناردو دافنشي بذاته.

في مفكرتك دوِّن ما انتابك من أحاسيس وغمرك من مشاعر، حدّد ثلاثة أعمال نالت اهتمامك وبيّن لماذا، ثم التق أحد الأصدقاء، تناقشا معاً حول ما رأيت في المتاحف، هكذا تتعرف إلى الأسباب الجوهرية التي دعتك إلى تفضيل هذا العمل الفني أو ذاك.

تمرين على المفكرة

الرسم والخربشة

كن مثل ليوناردو الذي اعتاد الرسم والخربشة على صفحات مفكرته. كان يفعل ذلك إيماناً منه أن الجمال هو ما ينبع من داخلك عفوياً وتلقائياً، دون خوف من انتقاد الآخرين. لم يكن ليوناردو يرسم إرضاءً للآخرين لكنه كان يفعل ذلك بحب، وتعبيراً عن ذاته، ولهذا نرى - في مفكرته - كثيراً من الرسوم غير المكتملة والرسوم غير المعدة للنشر. كان يرسم لأنه يحب أن يرسم. وحين تعي أهمية الرسم لذاتك سوف تكتشف طاقات دفينة في داخلك. طاقات بحاجة لمن يطلقها. بالطبع الرسم ميزة، ولكن ليس أي ميزة، إنه مهارة تتطلب حبّ المعرفة، تتطلب تركيزاً ذهنياً وخبرات ذاتية وتجارب.

بالنسبة لليوناردو الرسم هو الطريق أو الوسيلة التي تعلمك كيفية رؤية الأمور وتساعدك على إنجاز أي عمل فني.

الإصغاء والسمع

الصوت كما الصمت. عاملان أساسيان لتقوية حاسة السمع، لكن الأصوات التي تملأ المدينة تحولت إلى مصدر إزعاج، وتتسبب في مشاكل نفسية وجسدية، تتسبب بخلق نوع جديد من الأمراض. أصوات محركات الطائرات، أبواق السيارات. لماذا كل هذا؟ حاول من خلال التمارين التالية تنمية حاسة السمع عندك.

الإصغاء الموجه

ادخل غرفتك، كن وحيداً، خذ نفساً عميقاً، إفعل ذلك مرة أو اثنتين يومياً، أو لربما أكثر. إفعل ذلك وأنت تصغي بانتباه إلى الأصوات حولك؛ صوت مكيّف الهواء، دخان رقّاص ساعة الحائط، أو لربما أصوات محركات السيارة... إنسَ كل ذلك... واصغِ إلى الصوت الصادر من داخلك، إلى صوت أنفاسك. إلى صوت هبوب الريح، أو وقع أقدامك وأنت تروح في الغرفة وتجيء. ركّز اهتمامك على الأصوات الأقل قوة، وشيئاً فشيئاً ستتمكن من سماع دقات قلبك، هكذا تكون تمكنت من السيطرة على مصادر الضجيج.

الإصغاء إلى الصمت

تعلّم من الإصغاء إلى الصمت، إلى الفترات الفاصلة بين كلمة وأخرى وحتى في الموسيقى اجعل الصمت نمط حياتك اليومي، ودوّن ماذا تشعر به حين تتواجد في مكان صامت كلياً. تعرّف إلى حياة وأعمال الموسيقيين لديك.

الموسيقى الناعمة هي أفضل وسيلة لتنمية رهافة السمع والقدرة عليه. الموسيقى بالنسبة لليوناردو هي فن 'تجسيد اللامرئي'.

موسيقى رائعة من زمن الجمال

بالاستناد إلى خبراتك وبالتعاون مع بعض الأصدقاء المهتمين في الموسيقى، حاول اختيار عشرة موسيقيين من عصر الجمال الموسيقي. اصغِ إلى موسيقاهم وفكّر بتأثير كل منهم.

– باخ: إذا وجدت نفسك محبطاً تعيش أزمة إيمان إصغ إلى موسيقاه وسوف تتأكد من وجود الله. باخ يعني تعمق في الروح واحتفال فرح وسرور.

- بيتهوفن: السيمفونية التاسعة. انتقال من الظلمة إلى النور. هدف بيتهوفن من سيفونيته هذه هو التعبير عن الفرح الناتج عن الأخوة الإنسانية.

- موزارت: الصلاة الجنائزية

اعتبرها النقاد قمة العمل الكورالي والجماعي. لم يتمكن موزارت من إكمالها بسبب موته المفاجئ، فقام تلاميذه بإكمال ما بدأ به معلمهم.

- شوبان: صلاة الفجر أو المقطوعة الحالمة.

ستشعر وأنت تصغي إلى أنغام البيانو، أن فيضاً من نور داخلي يغمر روحك، وأن ضوء القمر يلفّ أحاسيسك ومشاعرك.

- براهامز: الصلاة الجنائزية الألمانية.

قمة التعبير عن المشاعر المتنقلة بين الحنين إلى الماضي والتطلع إلى المستقبل، إلى الغد الآتي.

- ماهلر: السيمفونية السادسة.

إنها ترداد لنبض الخلق، وتفجير المشاعر الذاتية. إنها موسيقى احتفال انتصار الأمل على اليأس، وانتصار الحياة على الموت.

- ريتشارد شتراوس: الأغاني الأربع الأخيرة.

وضعت هذه المقطوعات الأربع للأداء السوبراني والعمل الأوركسترالي، وهي تجسيد لقصائد هيرمان هس، وجوزف فون آيشندروف، وتصور كيف تحلق الروح في فضاء المحبة.

- ديبوسي: الاستهلالات

مقطوعات موسيقية عُزفت على البيانو فقط. فاعتبرت جوهره فريدة من نوعها، والأكثر تعبيراً عن الموسيقى الانطباعية.

- ستراتنسكي: شعائر الربيع

موسيقى متفجرة، ملهبة، مثيرة حماس السامعين.

- فيردي: عايدة وبوتشيني ولا بوهيم

ما من أحد إلا ويفضل أن تحتل المقطوعات الأوبرالية قمة هذه اللوائح، لكننا حاولنا عبثاً إيجاد عمل غير أوبرا عايدة لتحتل هذا المركز. أوبرا، تزرع في نفسك إحساساً بالنشوة مستداماً يستحيل عليك نسيانه. أما أوبرا لابوهيم فتأسر الإحساس وتسجنه في قفص الرومانسية.

الإصغاء إلى المقطوعة ذاتها تُعزف على يد عازفين متنوعين.

إصغ على سبيل المثال، إلى السيمفونية التاسعة لـ بيتهوفن تعزفها فرقة الفيلهارموني البرليتية بقيادة هيربرث فون كارامان... ثم إصغ إلى المقطوعة ذاتها تعزفها فرقة بوسطن الأوركسترالية بقيادة بنيامين زاندر. فكّر ملياً، وتحدّث عن الفرق الذي اكتشفته.

الإصغاء إلى عدة عازفين يعزفون على ذات الآلة

طبيعي جداً أن يختلف عزف أحدهم لمقطوعة شوبان 'صلاة الفجر' عن عزف غيره حتى ولو استعملوا البيانو ذاته. إصغِ إلى تسجيلين مختلفين لمقطوعة صلاة الفجر، حاول إيجاد الفرق. كيف اختلف عزف هذا عن عزف الآخر؟ دوّن ملاحظاتك على مفكرتك بالطبع.

الموسيقى والحياة الإنسانية

الموسيقى، بنظر الأغلب الأعم من المثقفين، هي المعّبر الأوحد عن الثقافة الإنسانية وهي تختلف جوهرياً من مرحلة تاريخية إلى أخرى. حاول التعرف إلى ما تعبر عنه موسيقى الراب مثلاً. هل يمكن اعتبارها معبرة عن حياة سكان المدن، أم عن حياة سكان إفريقيا وعاداتهم وتقاليدهم؟

الموسيقى والعناصر الحياتية

نظر ليوناردو ومعاصروه إلى العالم على أنه مجموعة عناصر: التراب، النار، الماء والهواء. إصغِ إلى إحدى المقطوعات الموسيقية المفضلة لديك وبيّن مدى ارتباطها بواحد من تلك العناصر.

اصغِ إلى الانفعالات

بعض الموسيقيين يعزفون على أوتار قلوبنا والبعض لا، أي من المقطوعات العشر هي الأكثر تأثيراً عليك؟ أية آلة، أي صوت؟ اختر ثلاث مقطوعات وصف المشاعر التي تسببت لك فيها.

تمرين على المفكرة

التأمل

قال جورج برنارد شو ذات مرة: 'الناس يكرهون التفكير، وهم على استعداد لفعل أي شيء لتجنبه. أما أنا، فقد نلت شهرة عالمية لسبب بسيط، إني أفكر كثيراً'. في زمن الفجور، تحول الفكر العميق - التأمل - إلى عملة نادرة، إلى فن ضائع نبحث عنه ولا نجده. كذلك الإنتباه واليقظة، وكانت النتيجة عذاب الروح. التأمل، كما عرفه قاموس وبستر: 'هو النظر مع الاستمرار بالتنبه، هو الاستغراق في التفكير'. إنه مشتق من الجذر Contemplate الذي يعني 'يشيد معبداً' Con: تعني مع Templum تعني 'التعبد' وهكذا نصل إلى المبنى الرئيس: حدّق بانتباه كلي.

اختر أي سؤال، أي فكرة استوحيتها من كتابك أو من أي مصدر آخر. دوِّن ذلك على مفكرتك أولاً، واحفظه في ذاكرتك ثانياً. ثم افتح جانباً وأعد قراءة ما كتبت من تساؤلات وأفكار.

* استرخِ. تنفس بعمق، دع الهواء يملأ رئتيك.

* فكر بالأسئلة.

* حين يبدأ عقلك يشعر بالقلق، عد ثانية إلى قراءة الأسئلة والخواطر. من المفيد جداً القيام بهذا التمرين قبل النوم. إنه يدخلك إلى عالم التأمل.

* سجل مشاعرك على مفكرتك. إفعل ذلك مرتين اسبوعياً، وهكذا تكسب شهرة عالمية.

الوعي العطر

مئات آلاف الأمتار المكعبة من الغازات السامة، نتنشقها يومياً. دواخين المصانع والمعامل. وفي كل دقيقة يتنفس الواحد منا ثلاثة وعشرين ألف مرة، أي ما يقارب المئة وخمسين متراً مكعباً من الهواء الملوث أو 440 قدماً مكعباً.

كثيرون من البشر غير قادرين على التمييز بين الرائحة النتنة وتلك العطرة. حاول جاهداً تنمية قدراتك على التمييز بين الروائح. ضع لائحة بالروائح والعطور، روائح الورد أو النعناع والياسمين، وفي المقابل ضع لائحة بالروائح النتنة: البيض الفاسد... هكذا تصبح قادراً على التمييز بينهما.

ما الذي تتنشقه الآن؟

تحدث عن الذي تشمه الآن، إفعل ذلك بصدق وعفوية. حاول تقليد كلب الصيد. حاول أن تشتم كل ما هو حولك وأمامك. فنجان القهوة الفارغ، راحة يدك، الكرسي الذي تجلس عليه. صف بعفوية كل شيء ودوِّن ذلك في مفكرتك.

ليكن الشم همك اليومي

انتبه جيداً إلى الرائحة التي تشتمها ومدى تأثيرها على تصرفاتك اليومية. كثيرون من الناس يعتقدون أن للشم قدرة تأثيرية على انفعالاتهم وقوة ذاكرتهم. فما عليك إذاً إلا البحث عن عطر جديد. عن رائحة جديدة. امضِ نصف ساعة يومياً في محل للزهور، تنشق روائح الأزهار المختلفة. إنتبه إلى تأثير ذلك على مزاجيتك. حاول اكتشاف العطر الذي يثير عواطفك وانفعالاتك وينمي ذاكرتك.

الاختبار الجماعي

تمرين ولا أسهل. اجتمعوا شلة من الأصدقاء، حول مواد أو أشياء، لكل منها رائحتها الخاصة والمميزة. مثل خشب الورد، خشب الأرز، شرائح البرتقال، حفنة من التراب، وحتى بعض القمصان والسجائر الفاخرة، ليغمض كل واحد منكم عينيه، وليشتم شيئاً ما، خشب الورد مثلاً أو السيجار الفاخر. انتبه إلى تأثير ذلك. ومن ثم فليصف كل منكم أحاسيسه ومشاعره.

ليكن لك عطرك الخاص

إذهب إلى محلات الروائح والعطور، حاول أن تتعرف إلى العطر الذي يريح نفسك، ويمنحك القدرة والحيوية، وكذلك إلى العطر الذي يترك انطباعاً إيجابياً على علاقتك بالآخرين. هكذا تكتشف أن لك عطراً خاصاً بك.

التذوق الجيد

بالنسبة للأعم الأغلب، فرصة التذوق متاحة ثلاث مرات يومياً، لكننا، وبسبب زحمة الحياة، نفعل ذلك دون انتباه. نفكر بما نأكل، أكثر مما نفكر بنكهته وطعمه. إننا نستسهل عملية القضم والبلع. ولكن، لماذا لا نقف ولو هنيهات قليلة أمام الطعام الذي نتناوله وقبل البدء بتناوله. هنيهات نفكر خلالها بمكونات الطعام ونكهاته، ونشتم رائحته، ونحاول تذوق القليل منه قبل الشروع في التهامه.

مقارنة التذوق

كذلك كما تحاول المقارنة بين شيئين رائعين، كما تفعل عند سماعك الموسيقى لتنمية حاسة السمع. كذلك هي الحال بالنسبة للشم والتذوق. اشترِ ثلاثة أنواع من الشوكولاته 'الأسود، الأبيض، ونصف الحلو' انظر

إلى كل نوع بدقة، وحاول وضعه، حاول وصف لونه ونقاوته، ثم اشتم كل نوع لمدة ثلاثين ثانية.. انتبه إلى الرائحة المنبعثة من كل نوع. بعدها يأتي دور التذوق، دور الفم، دع الشوكولاته تذوب في فمك. اشرب ملعقة مياه بين القضمة والأخرى، لتنقية لسانك، صف كل ذلك.

1-

2-

3-

حاول فعل ذلك مع ثلاثة أنواع من زيت الزيتون، الفطر، التفاح، العنب وحتى المياه المعبأة، دوّن انطباعاتك في ما يلي:

1-

2-

3-

1-

2-

3-

تذوق الخمرة

الخمر الرائع أشبه بقطعة فنية. فما عليك إلا تعلم كيفية تقدير مكانة الخمور الجيدة. ومن خلال ذلك تكون تنمي حاسة الشم عندك وكذلك حاسة الذوق. (إذا كنت لا تشرب الخمر، فهناك الكثير من المشروبات الخالية من الكحول).

كي تصبح ذواقة خمر، ما عليك إلا تعلم كيف تكون متناغماً مع ذاتك متجانساً مع بيئتك، هكذا تصبح قادراً على التمييز بين نوع من الخمر وآخر من خلال لونه. حاول أن تأكل شيئاً أو تشرب المياه. بين شفة الخمر والأخرى، لتعود وكأنك تتذوق من جديد.

حاول المقارنة بين نوعين أو أكثر، فالتذوق يمنحك لذة قد لا تتمكن من وصفها خلال عملية التذوق. تشعر وكأن كل حواسك تعمل معاً، الشم، السمع، النظر، اللمس والذوق. ارفع الكأس عالياً واشرب نخب صديق. اشتم ما في الكأس قبل أن تتجرعه.

حاول المقارنة بين نوعين من الخمور الجيدة وسجل ملاحظاتك. تحدث عن كل لحظة بلغة شعرية

	النوع الأول	النوع الثاني
اللون		
الرائحة		
ميزته في الفم		
المذاق		
الانتهاء		

خلاصة التجربة

اللمس والإحساس

يتلقى الدماغ معلوماته من أكثر من خمسمائة ألف مجِسّ، ومما يقارب ألف مقياس حراري موزعة في الجسد. رغم هذا قال ليوناردو دافنشي "هناك كثيرون يلمسون ولا يحسون".

سر الإحساس يكمن في القدرة على التلقي، تماماً كما يحدث وأنت تصغي إلى الموسيقى، حاول الإصغاء من يديك وكل جسدك.

اللمس الملائكي

تخيل تلك اللمسات السحرية التي أضافها ليوناردو على صورة الملاك في لوحة المعمودية لفيروتشي أو إلى وجه العذراء في لوحته.

حاول أن تلمس كل ما يحيط بك وكأنك تختبر أحاسيسك لأول مرة. سجل ملاحظاتك - بما فيها وصف المشاعر والأحاسيس.

لذة الملامسة

لاحظ الفرق بين مصافحة إنسان ومصافحة آخر، بين غمرة هذا أو ذاك، لاحظ ذلك في حرارة القبلة. دعك من الحديث عن الحب والغرام، ولنحاول تذكر تلك اللمسة الأكثر تأثيراً على حياتك. اللمسة التي أزاحت التوتر وجعلتك إنساناً سعيداً. دون أفكارك في ما يلي.

كيف بمقدورك جعل الآخرين يشعرون بما تكنه لهم من حب؟ أرسل رسالة إلى صديق، وإلى نفسك أيضاً، تحدث عن تجربتك هذه.

ملامسة العميان

اجتمع مع عدد من الأصدقاء للقيام بهذا التمرين. ليضع كل منكم شيئاً يحاول استكشافه وهو مغمض العينين، ليضع أي شيء، كأس، قطعة قماش، زجاجة مياه. حاولوا التعرف إليه من خلال لمسه، ثم ليصف كل منكم أحاسيسه ومشاعره. دوّنوا ذلك بصدق وعفوية.

ملامسة الطبيعة

قم بنزهة إلى الطبيعة واكتشف ما فيها. اكتشف تنوع الأزهار والشجر، الحجر والينابيع، تعرف إلى رائحة التراب وصوت الريح. دوّن كل ما شعرت به.

اجعل اللمس رفيق يومك

دوّن ملاحظاتك في مفكرتك

الانسجام

الانسجام يعني اندماج الأحاسيس وتناغمها. إنه خاصة فنية رائعة. وتعبير عن عبقرية العلم والعلماء.

حاول تنمية قدراتك على الدمج بين الأحاسيس من خلال إدراك أهمية الانسجام أو التناغم. كل ما عليك هو وصف إحساسك مقارنة مع الآخر. حاول القيام بالتمارين التالية للتوصل إلى الإحساس بالانسجام.

رسم الموسيقى

اصغ إلى مقطوعة موسيقية مفضلة لديك. دع خيالك يسرح وحاول التعبير عن الأحاسيس التي تنتابك من خلال تحويلها إلى أشكال وألوان.

تجسّد اللامرئي

إذا وصل بك الشغف بمقطوعة موسيقية حد الرغبة إلى تجسيدها، إلى جعلها تمثالاً أو لوحة فنية. فما هي المواد الذي قد تكون بحاجة إليها؟ أي ألوان ستستعمل؟ والأهم من هذا كله هل ستكون قادراً على تنشق رائحة الموسيقى؟

إذا توصلت إلى مرحلة قضم الموسيقى، فما هو طعمها؟ حاول أن تتخيل ذلك، إنما بعد إصغائك إلى مقطوعتين موسيقيتين على الأقل.

وللون صوت

قف أمام لوحة فنية محببة إليك، حدق بها بتمعن، حدق في الألوان، في الخطوط، في الأشكال، تساءل كيف تحول اللون إلى شكل، وتخيل أن تلك الألوان تناديك... تخيل أن صدى صوت تلك الألوان يتردد في أذنيك.

التحول

ادخل إلى غرفتك. اغمض عينيك واسترخِ كلياً. تذكر كل الذين أحببتهم، رسامين، أدباء، فنانين، موسيقيين، وتخيل لو أن كل واحد منهم، لم يكن هو الذي تعرفه. تخيل لو أن مايكل أنجلو لم يكن نحاتاً، بل موسيقياً، فأي قطعة كان سيؤلف؟ ومن سيكون بين الموسيقيين؟ وتخيل لو أن موزارت كان رساماً، فمن سيكون؟ لربما مايكل أنجلو - على سبيل المثال - أصبح بيتهوفن، وموزارت لو كان رساماً، فلربما كان رافاييل.

إنه تمرين مسلٍّ، شارك أصدقائك فيه، واجلسوا معاً، يخبر كل منكم الآخر، من أصبح فلان ولماذا؟

الانسجام وحل المشاكل

حاول التفكير بسؤال طرحته على نفسك على سبيل الحشرية والفضول. حاول أن تجعل من الإنسجام حلاً للمعضلات والمشاكل. تخيل أن لتلك المعضلات شكلاً ولوناً. كيف كنت ستشعر؟ هل هي في تناغم وانسجام؟ وكيف ستكون الحلول برأيك؟

المشاركة في كتاب الطبخ

كثيرون هم الذين أحبوا وصفة المعكرونة بالخضار في كتاب 'كيف تفكر مثل دافنشي' وطلبوا المزيد من الوصفات المماثلة: 'أحب إيضاح أن الوصفات التالية تمثل روحانية المطبخ الإيطالي كما كانت تعده جدتي روزا وعمتي فيرجينيا وأمي. للطعام فلسفة خاصة في إيطاليا. خذ المكونات أخلطها برفق كما لو أنك تلمس خدّ الحبيبة. إنها هدية الطبيعة. تجعلك قريباً من الله ومن أجدادك.'

الأكل هو سر بسيط ومقدس تتشارك فيه مع الطبيعة، مع ذاتك، مع العائلة والأصدقاء. مرتان أو ثلاث مرات تجتمع العائلة حول مائدة الطعام لتتناول ما أعدته سيدة البيت. يجتمعون، يصلون أولاً، يشكرون الله لأنهم عادوا وجمعهم.

المطبخ العالمي يفتح الأبواب للتعرف إلى الحضارات والشعوب. ولهذا كان ليوناردو، يشارك عائلته، ويخصص أسبوعاً من كل شهر لمطبخ بلد آخر، يعدون طعامه ويتذوقون خموره ويستمعون إلى موسيقاه، ويتعرفون إلى الملامح الأساسية لتاريخه، ويتهجّون بعضاً من كلمات اللغة التي يتحدث بها سكانه.

وأنت تعد أي وصفة، إفعل ذلك بإحساس الحب. بإحساس الوفاء. لا تفعل ذلك كوظيفة بل لأنك تحب أن تفعل ذلك. قبل كل شيء عليك تعلّم 'فن التسوق' و'كيفية الرؤية'. نعم كيف ترى المكونات التي ستشتريها. أنظر إلى المكون، اشتم رائحته... ما الانطباع الذي تركه فيك؟ اعتمد على خبرات جدتك وعماتك وخالاتك.

إن كنت مبتدئاً في فن إعداد الطعام، اعتمد على نفسك، واختر أفضل الوصفات والمكونات التي هي – ومن تلقاء نفسها – تدعو الآخرين

لتناولها... عليك أن تكون مبدعاً خلاقاً... أنظر إلى الطبيعة، إلى تزاوج الألوان في الطبيعة، هكذا يمكنك أن تزاوج بين مكونات عدة، فتخلق وصفة جديدة ذات نكهة جديدة ورائحة جديدة. ليكن ذلك بتناسق وتناغم واختر لكل نوع من الطعام نوعاً يناسبه من الخمر.

كيف تعد الطعام على طريقة ليوناردو دافنشي

حتى في إعداد الطعام يمكنك الاعتماد على المبادئ السبعة لدافنشي:

الفضول: قبل البدء بإعداد الطعام، تساءل: ما الذي يحبه الآخرون وما الذي لا يحبونه؟ وأنت تسير في سوق الخضار والفاكهة، تساءل، أيها طازجة وشهية؟ كيف يمكنني المزج بين هذه وتلك؟

الإثبات: كيف يمكنني الاعتماد على خبراتي وأحاسيسي؟ أي أخطاء عليّ تجنبها؟

الإحساس: كيف بمقدوري المزج بتناغم وتناسق بين الروائح والمذاقات والنكهات؟ كيف يمكنني خلق أروع مناخ من الألفة والمحبة؟

الشك والتساؤل: هل بمقدوري القضاء على التوتر الناتج عن عدم معرفتي بالذي سجدث؟

العلوم والفنون: عليّ معرفة أين أتبع الطرق العلمية في إعداد الوصفات، وأين أسمح لخيالي أن يساهم في مزج المكونات.

التكامل: هل أنا أعد وجبة صحية متوازنة؟ ما الذي سنشعر به أنا وضيوفي بعد الانتهاء من الطعام.

التواصل والترابط: هل تأكدت من تناغم كل الألوان والمكونات قبل البدء بإعداد الوصفة؟ هل شكرت الله على ما وهبني إياه من قدرة على الوفاء، وما وفره لي من مصادر للغذاء الروحي والجسدي؟

المقبلات

- ثلاثة أنواع من زيت الزيتون مع الخبز: ابدأ طعامك بتذوق ثلاثة أنواع من زيت الزيتون.

- ثلاثة أنواع من الزيتون: حاول تناول الزيتون مع الخبز الإيطالي.

- بوفالو موزاريللا - البندورة - والحبق: إنه طبق إيطالي تقليدي، شهي، سهل الإعداد.

- المحار والفطر والهليون: كثيرة هي الوصفات التي يمكن إعدادها من مزج هذه المكونات، وهذا يعتمد على نوعية كل مكون.

- المحار الساخن وسلطة الأرغولا: اشترِ بعض المحار الطازج وانقعه في عصير ليمون الحامض، ممزوجاً مع النبيذ الأبيض، أو الشمبانيا. أطبخه على نار هادئة.

- بريبا باستا وريسوتو: إنها أفضل أنواع الشوربات الإيطالية وأشهاها. وهناك أنواع عدة منها.

كن صديقاً للثوم

قبل أن تقطع المكونات أو تفرمها أو تهرسها أو أن تفعل شيئاً. خذ واحدة منها بيدك، تأكد من وزنها ومن شكلها ومن لونها. خذ نفساً عميقاً وكأنك تشتم رائحتها. أنظر إلى كل مكون بذاته مهما كان نوعه، من الأعشاب أو من البهارات. تنشق لون كل مكون، عبّر عن إحساسك وأنت تشتم رائحة المكونات. هكذا تتحول تلك اللحظات إلى فرح وغبطة وسرور.

أثناء كتابة هذا الكتاب، كانت التهم توجه إلى رئيس الولايات المتحدة

الشك والتساؤل

الذهاب بعيداً في التفكير
والرغبة في التعامل مع الغموض
والتناقض وعدم اليقين



أي رسام لا يؤرقه الشك، لن يعطي إلا القليل

ليوناردو

الأميركية، والطائرات تقصف العراق ويوغسلافيا، مباريات اتحاد كرة السلة الأميركية تُلغى. باحث كوري يعلن عن اكتشاف جديد في الخلية البشرية. في ما مضى، شكل بروز كشخصية كشخسة ليوناردو دافنشي حدثاً لا يُنتسى. أما اليوم، فالأحداث تتسارع، والغموض يلف العالم كله، ما من أحد قادر على معرفة ما سيجري غداً، أو لربما بعد ساعة، العالم كله يتغير بوتيرة أو بأخرى.

أنت... أنت أيها القارئ أين هو مكانك في العالم؟

صنّف نفسك من 1 – 10 بين الذين يتعاملون مع الغموض وعدم اليقين، بهدف إيجاد حلول لمشاكل كثيرة وكثيرة... ولكن لأنك ستتعرف إلى الكثير من التقييم الذاتي التالي:

تقييم ذاتي

- إني مرتاح للتعامل مع الغموض
- استجبت لحدسي وإدراكي
- أعرف كيف أتعامل مع المتغيرات
- دائم الشعور بالحس الإنساني
- أميل نحو إيجاد الحلول
- أتلذذ في التعاطي مع الألغاز
- أدرك أني أعاني من القلق
- أخصص وقتاً كافياً للاعتناء بنفسي

- أثق بنفسي

- أقدر على التعامل مع الأفكار المتناقضة التي تدور في رأسي

- أدرك أهمية التناقضات، وحساس جداً نحو السخرية.

- أقدر أهمية الصراع من أجل الإبداع.

الإحساس بالغموض

أوجز ثلاثة مواقف مررت بها بحياتك، وشعرت أنك في مأزق

المأزق الأول

المأزق الثاني

المأزق الثالث

والآن تحدث عن الغموض. كيف اختبرته جسدياً كيف أحسست به؟ تحدث عن هذه التجربة.

- لو كان للغموض شكل، فكيف سيكون؟ ما لونه؟ ما رائحته؟ وما طعمه؟

- كيف تتجاوب مع الإحساس بالغموض؟

- ما هي علاقة الغموض بالقلق؟

مراقبة القلق

كثيرون لا يميزون بين حالات القلق وحالات الغموض، حتى أولئك الذين يرتادون عيادة الطبيب النفسي لا يعرفون مما يعانون، إنهم يعبرون عن ثلثهم بسلوك مستغرب، كالتحدث بإسهاب عن مواضيع لا رابط بينها، أو الإفراط في الشراب أو الإكثار من التدخين. في البدء علينا معرفة متى نعاني من القلق، هكذا نسلك الطريق الصحيح، ونتمكن من التعامل مع الحالة النفسية التي نحن فيها، دون محاولة قمع أنفسنا.

تحدث عن الإحساس بالقلق.

هل هناك أنواع من القلق؟ ما هي

- كيف تختبر القلق جسدياً؟ أين تشعر به في جسدك؟ تحدث عن تجربتك هذه.

لو كان للقلق شكل أو لون أو صوت أو طعم أو رائحة، فكيف تتصور أن يكون شكله، لونه، صوته، طعمه أو رائحته؟

اجعل القلق موضع اهتمامك ليوم واحد، دوِّن أحاسيسك على مفكرتك.

مراقبة الذات

راقب نفسك جيداً وحدد كم مرة تستعمل كلمات تدل على الجزم مثل: كلياً - دائماً - أكيد - يجب أو أبداً. اكتب أدناه بعض الأمثلة.

التوازن بين التردد والجزم

هناك من يحسنون تحمل عواقب التناقض ومستعدون لفعل كل شيء لمنع اتخاذ أي قرار. وهناك آخرون ليس بمقدورهم تحمل عدم اليقين والفصل المبكر. إجلس مع نفسك وتساءل: هل أنت ميال للفعل الفوري أم لتأجيل الفعل؟

حدد ثلاثة مواقف، أنجزتها في أوانها، وثلاثاً أخرى، أجلت العمل فيها. ما كان الاختلاف بينها؟ هل هناك من طريقة لتتعرف عما إذا كنت ميالاً إلى العمل الفوري أو إلى تأجيل عمل يوم إلى الغد؟

الفضول يساوي عدم اليقين

طالما أنت غير متأكد من الشيء، وطالما أنت ترغب في معرفته، إنه الفضول يدفعك إلى ذلك. وكلما أحسست بالقلق وبالرغبة الجامحة للمعرفة والإبداع، كلما بدأت اختبار مرحلة الشك والتساؤل. الرغبة في معرفة المجهول، هي أهم صفات العبقرية التي تميز بها ليوناردو دون غيره.

حاول إنعاش عبقريتك، من خلال العودة يومياً إلى لائحة الأسئلة العشرة الأكثر أهمية في حياتك التي طرحتها على نفسك أثناء دراسة فصل الفضول. أي منها يجعلك تشعر أنك غير قادر على إعطاء الجواب الأصح عليه؟ هل هناك من تناقض في قلب كل سؤال؟

إلجأ إلى الرسم والخربشة. ارسم صوراً تجريدية كإجابات على

تساؤلاتك. وإذا شعرت أنك ما تزال قلقاً، إطرح أسئلة جديدة ومقابل كل سؤال، ارسم لوحة، خربش...

الميل نحو العمل

المبدعون ميالون إلى الفعل، ويرغبون بطلب المقدرة وليس الإذن. إنهم يتعلمون مما يفعلون ويتعايشون مع الشك من خلال التفكير باتخاذ القرار. الرغبة في العمل تعني الوقوع في الكثير من الأخطاء، وأنهم يسعون وراء تطبيق مبدأ البيان العلمي ليتعلموا من أخطائهم. إنهم يعترفون بأهمية التجارب المعتمدة على الحدس والإدراك.

القدرة على التعامل مع المتناقضات

الشك أو التساؤل، مبدأ يمس جوهر حياة الإنسان ويدفعنا لمواجهة المتناقضات وتحويل القلق إلى عملية خلق وإبداع. تخيل نفسك أمام المتناقضات التالية.

الفرح والحزن: فكر بأسعد لحظات حياتك واللحظة الأتعس. ما هي العلاقة بين السعادة والتعاسة؟ هل أحسست يوماً بالفرح مباشرة بعد الإحساس بالحزن؟ ليوناردو قال: "السعادة القصوى قد تتحول إلى سبب للتعاسة"... هل توافقه القول، أو العكس هو الأصح؟ دوِّن كل ما يخطر على بالك.

الارتباط والاستقلالية: فكِّر في علاقاتك الأكثر حميمية وتساءل ما هو الرابط بين الاستقلالية والارتباط.هل بمقدورك أن تكون مستقلاً وغير مرتبط؟ هل هذه العلاقة بين الارتباط والاستقلالية تسبب لك القلق والاضطراب؟

الضعف والقوة: حدد ثلاث نقاط ضعف في شخصيتك، وثلاث نقاط قوة... فكِّر ملياً في محاولة لإيجاد علاقة بين الضعف والقوة؟

الخير والشر: قد يكون الإنسان ميالاً لفعل الخير، وفي الوقت ذاته هناك دوافع خفية تدفعه لفعل الشر أو ما أطلق عليه العالم النفسي جانغ Jung 'انعكاس الصورة'. ما الذي يحدث حين لا يعي الناس، أو يتجاهلون هذا الأمر؟ كيف يمكنك التعرف إلى نزواتك: الحقد، الغضب، الغيرة، الطمع، الحسد وكيف يمكنك تقبلها؟ تحدث عن ذلك.

التغير والثبات: عُدْ إلى حياتك. تذكر المتغيرات الثلاثة الأكثر أهمية في حياتك. وكذلك تذكر ثلاثة مواقف بقيت فيها ثابتاً على موقفك. هل القول 'إن الأشياء الأكثر قابلية للتغير هي - في ما بعد - الأكثر بقاءً على حالها؟'.

المتغيرات

1-

2-

3-

الثوابت

1-

2-

3-

التواضع والاعتزاز بنفسك: فكِّر بتلك اللحظات التي كنت فيها مزهواً بنفسك. كما وتذكر كم مرة اتصفت بالتواضع. قارن بين الموقفين. الزهو والتواضع. هل من قواسم مشتركة بينهما؟

الأهداف وسُبل تحقيقها: فكِّر بأهم هدف حققته في حياتك وتحدث عن كيفية تحقيقه. هل سبق لك أن حققت نجاحاً، دون أن تشعر بالرضا على العمل الذي قمت به؟ ما العلاقة بين الهدف ووسيلة تحقيقه أو الوصول إليه؟ هل الغاية تبرر الوسيلة؟

على الإنسان الناجح أن يكون:

1 – ملتزماً كل الالتزام بتحقيق هدف معين واضح ومفهوم.

2 – مدركاً أن التصرف اليومي هو واحد من الأمور الأكثر أهمية.

3 – أن يكون واعياً للآخرين.

فكِّر بالموناليزا: الموناليزا هي اللوحة الأكثر شهرة في العالم. قف قُبالة لوحة الموناليزا، حدق جيداً وبتمعن، أشح النظْر عنها، وانتظر حتى يهدأ عقلك المنهمك في تحليل ما رأى. خذْ نفساً عميقاً، افتح هذا الكتاب – المفكرة – ودوِّن ما أحسست به.

إبتسامة الموناليزا: حاول التمعن في تعابير وجه الموناليزا، حاول استيعاب تلك الابتسامة، الأشهر في العالم، دوِّن مشاعرك وأحاسيسك.

استرح لفترة وعد إلى أسئلتك العشرة في فصل الفضول. استرخِ قليلاً، فكِّر بكل سؤال وأنت - في الوقت ذاته - تتخيل ابتسامة الموناليزا. تُرى ألاحظت تغيراً في تفكيرك. دوِّن ملاحظاتك على مفكرتك.

الإبداع والإدراك: يعتقد ليوناردو أن 'العباقرة ينجزون الأفضل كلما عملوا أقل' قال ذلك، اقتناعاً منه أن العباقرة لا ينجزون أهم روائعهم، بسبب عملهم المتواصل والدؤوب، بل بسبب الاستراحات الجسدية والذهنية.

كثيرون هم الذين يعتقدون بضرورة ترك الأمور المعقدة جانباً لبعض الوقت، والحل سيأتي شرط الاستمرار في التفكير فيها. الإبداع لا يعني استنفاز الطاقة البشرية بحيث لا تعود قادرة على الوفاء، بل هو إعطاء الفرص للتفكير والإصغاء إلى الصوت الخفي الذي يصدر من داخلية ذاتك. الصوت الذي يدعوك إلى الاستراحة بين فينة وأخرى. حتى تسمح للتوتر بالسيطرة عليك.

إكتشاف الثقة بالنفس هو سر من أسرار إدراك الأمور والإبداع. فكِّر بحياتك اليوم. أين كنت حين خطرت ببالك أفضل الأفكار؟ دوِّن ذلك.

رغم أن ليوناردو كان يسعى وراء تبادل الأفكار مع الآخرين، إلا أنه كان يعي، أن قمة الإبداع، تأتي حين تكون وحيداً، أما إذا كنت برفقة أحد فهذا يعني أنك أنجزت نصف العمل. نمِّ ذاتك من خلال الاختلاء بنفسك، اذهب مرة أو مرتين كل أسبوع إلى الطبيعة. إجلس تحت الشجرة. إجلس قرب ضفة النهر وحيداً وتأمل جمال الطبيعة بصمت. دوِّن ذلك في مفكرتك التي يجب أن تكون معك دائماً.

خذ قليلاً من الراحة: بمقدورك كسب المزيد من السعادة والفعالية، من خلال قسط من الراحة كل ساعة. يشدد علماء النفس المحدثون، أن استراحة عشر دقائق كل ساعة، تضاعف القدرة على الإبداع والخلق وتجعلك تشعر بالرغبة في العودة إلى العمل، هذا ما قاله دافنشي منذ قرون: «من المستحسن التوقف عن العمل والاستفادة من استراحة قصيرة، فهذا من شأنه أن يجعلك أكثر منطقياً في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات.' إصغِ إلى نصيحة المايسترو وخصص عشر دقائق استراحة في كل ساعة عمل، استمع خلالها إلى الموسيقى المفضلة لديك، أو حاول أن ترسم شيئاً ما، عصفوراً أو زهرة. إجعلها فترة تأمل، هذا لا يعني أبداً التخلي عن عطلة نهاية الأسبوع أو العطلة السنوية.

ثق بنفسك

انتبه لكل قرار تتخذه. عش أحاسيسك ومشاعرك، حاول تدوين كل شيء على مفكرتك. كذلك عليك التأكد من صوابية القرارات التي اتخذت. وهكذا تكون تقترب من الوصول إلى الحقيقة، كل هذا يعتمد على الإصغاء إلى جسدك 'قلبي يخبرني غير ذلك... أعرف أنها في مكان ما من عظامي'... أشعر بتجاويف معدتي...'

حين تكون وحيداً، تتنزه في الطبيعة، أو تقود سيارتك بهدوء، أو مستلقياً على سريرك. تذكر أن عليك الإصغاء إلى جسدك، إلى كل عضو في جسدك. وحاول اتباع التمرين البسيط التالي:

- خذ نفساً عميقاً لمرات متعددة ومتتالية.

- دلّك معدتك.

- كن منفتح العقل منشرح النفس.

تمرين على المفكرة

تسجيل الأحلام

لتكن مفكرتك قرب سريرك، هكذا تتمكن من تدوين أحلامك مباشرة، مع العلم أن الذين يسجلون أحلامهم هم الأكثر إبداعاً وخلقاً. وهذا ما أثبتته دراسة أعدها طلاب جامعة كولومبيا البريطانية. وقد أثبتت هذه الدراسة أن الطلاب بتشاركهم الأحلام، تمكنوا من زيادة قدراتهم بها لا يقل عن ٪25.

كثيرون من المشاهير اعترفوا أن الأحلام هي وراء عبقريتهم وشهرتهم وهي التي شكلت المفتاح للإبداعات التي قاموا بها، وكذلك اعترف إلياس هوي Elias Howe مخترع آلة الخياطة، أن اختراعه بدأ في الحلم.

اعلم، أن تذكر أحلامك هو أسهل بكثير من تخيلها.

قبل الذهاب إلى النوم قل لنفسك: 'سأتذكر الليلة أحلامي' وحي تنهض صباحاً، أبق عينيك مغمضتين لدقائق وحاول تثبت أحلامك في دماغك.

دوِّن عناصر أحلامك على مفكرتك. دوِّن كل شيء كما حلمت به وكذلك دوِّن الانطباعات والمشاعر.

كثيرون يستعينون بدماغهم لتذكر أحلامهم. حاول تفسير أحلامك، متسائلاً: 'ماذا تعني هذه الأحلام؟' دوِّن إجاباتك على كل الأسئلة التي خطرت على بالك.

الفنون / والعلوم

إحداث توازن بين الفن والعلم بين المنطق والخيال. هذا يعني أن الدماغ بشطريه - الأيمن والأيسر - يعمل بتكامل وتناغم



أدرس علم الفنون، وفن العلوم

ليوناردو

الأسئلة الموضوعة في لوائح التقييم الذاتي، وضعت لمساعدتك للتعرف على عمل دماغك، فكر ملياً لدقائق معدودة بانعكاسات تلك الأسئلة. أيهم يثير اهتمامك؟

تقييم ذاتي: فنون / علوم

- مغرم بالتفاصيل
- دائماً أكون على الوقت
- بارع في علم الحساب
- منطقي التفكير
- أكتب بوضوح
- يعتبرني أصدقائي واضح الرؤيا
- قوي في اعتمادي على التحليل
- أنظم وقتي وأثابر على عملي
- أحب إعداد اللوائح
- أقرأ الكتاب من بدايته حتى نهايته
- جد خيالي
- بارع في إيجاد الحلول
- غالباً ما أقول أو أفعل ما هو غير متوقع

- أحب الخربشة

- في المدرسة كنت بارعاً في مادة الهندسة

- أقرأ الكتاب فيما أكون أتلهى بأمور أخرى

- أحب النظر إلى الصورة ، تاركاً التفاصيل للآخرين

- أعتمد على الحدس

أي من اللائحتين هي التي تمثلك؟ اللائحة الأولى تتحدث عن أي إنسان 'أيسر الدماغ Left brained' والثانية عن 'أيمن الدماغ Right brained'. هناك من لا يكترثون لمثل هذه الأقوال، ولكن استعمال هذين التعبيرين وإن مجازاً أو كاستعارة أدبية هو أداة مفيدة للتفكير في التوازن.

أينما كانت منطلقات تفكيرك، على الجهة اليمنى أم على الجهة اليسرى من الدماغ، فما عليك إلا السعي الدؤوب لإحداث توازن بينهما.

استناداً إلى ثقافتنا السائدة المهتمة بالعلوم التطبيقية والرياضيات والهندسة والكيمياء فنحن نكون نمجّد ذوي 'الدماغ الأيسر' ونتجاهل - وإن بمستويات - ذوي الدماغ الأيمن. وفي الوقت ذاته هناك من يقول إن أصحاب الدماغ الأيسر هم عادةً أشخاص مجلون على مقاعد الدراسة لكنهم يعجزون عن تنمية قدراتهم الإبداعية والخلاقة، بينما يقول هذا البعض إن ذوي الدماغ الأيمن يشعرون أنهم أقل أهمية من الأولين أو لربما هم أشبه بالمعاقين.

وحده ليوناردو رفض مثل هذه الأقاويل، ودعا إلى إحداث توازن بين الجهتين، فقال إن العلوم ضرورية ولا يمكن الاستغناء عنها، لكنها غير كافية، إذ أننا نبقى بحاجة إلى الإحساس بالجمال وإلى الحس الوجداني

والشعور الإنساني. وهذا ما جعل ليوناردو مميزاً عن الآخرين. سعى ليوناردو لإثبات أن البحث عن الجمال، لا يتعارض ولا يتناقض مع البحث عن الحقيقة.

إن دافنشي أوجد مبدأ البحث عن الحلول، فطالب بالإبداع وهذا ما لم يكن موجوداً قبله.

دعنا نكتشف معالم التفكير الخلاق من خلال التمارين التالية:

الاختبار الأول

خلال دقيقتين فقط اكتب ما هي احتمالات استعمالات الوشاح؟

كم عدد الاستعمالات التي توصلت إليها. اقسمها على اثنين لتعرف معدلك العام خلال دقيقة واحدة... بعدها حدد أي جواب هو الأفضل، ولماذا؟

المعدل العالمي العام هو 4. المعدل 8 يعني أنك ممتاز أما المعدل 12 فيعني أنك عبقري.

الاختبار الثاني

اكتب هذه المرة وخلال دقيقتين فقط، ما هي احتمالات استعمالات البرتقال، حتى تكون مثل دافنشي عليك التفكير "بأمور لا حصر لها".

بمعنى آخر، ليكن هذا الاختبار اختباراً على قدرتك بسرعة الكتابة. لذا اكتب الأجوبة بالسرعة القصوى. بعد ذلك عُدّ إلى مخيلتك لتتعرف إلى ذاتك.

كل التمارين الواردة في هذا الكتاب، مصممة أصلاً لمساعدتك على إحداث توازن بين شطري دماغك، وإثارة رغبتك لتكون مثل دافنشي وكلها تركز على أمر رائع جداً هو تنمية التكامل بين الفنون والعلوم في تفكيرك اليومي في وضع مخططاتك وإيجاد الحلول للمعضلات والمشاكل. إنه المبدأ الذي نسمّيه 'رسم خريطة الدماغ'.

إن رسم خريطة الدماغ يمكّنك من الوصول إلى أهدافك الذاتية وحل المعضلات ووضع المخططات للعمل، وحتى إلى تحسين عطاء الأطفال في المدرسة. أهم ما في هذا المبدأ، هو إحداث توازن في التفكير.

رسم خريطة الدماغ، مباشرة من الطبيعة

يساعدك هذا التمرين على فهم طبيعة عقلك. فكِّر بآخر كتاب قرأته، أو آخر محاضرة سمعتها. تخيل أنه مطلوب منك كتابة شيء عن ذاك الكتاب أو تلك المحاضرة. ما عليك إلا البدء باسترجاع المعلومات، راقب وأنت تفعل ذلك، كيفية عمل عقلك، تحدث عن ذلك بإيجاز، عن عمل عقلك الداخلي، فيما أنت منهمك في تذكر ما قرأته في الكتاب أو سمعته في المحاضرة.

هل يقدم لك دماغك معلومات مفصلة أم رؤوس أقلام فقط؟ الدماغ السري يزودك بمعلومات متكاملة متناسقة، وبتسلسل منطقي.

حثَّ ليوناردو العلماء والفنانين، الراغبين في كسب المعرفة وفهم الحقيقة على 'التعامل مباشرة مع الطبيعة' فلو تأملت تركيبة جذع شجرة.، أو ساق نبتة، لوجدت شبكة من العروق تتخذ اتجاهات متعددة، يميناً

ويساراً، انطلاقاً من أسفل الجذع صعوداً حتى أصغر غصن. حلق فوق مدينة كبيرة مستعملاً مروحية. أنظر من عالٍ إلى الأسفل. فماذا سترى؟ سترى شبكة من الطرقات، تنطلق من وسط المدينة وتتوزع في شتى الاتجاهات، في كل الأحياء وحتى في أضيق الزواريب، كل شيء منسق ومرتب ليفي بالحاجة المطلوبة منه.

ولكن، لعل النظام الطبيعي الأكثر إثارة للدهشة، هو ذاك الموجود داخل جمجمة رأسك. وحدة البنية الدماغية هي النيورون Neuron أو النسيج العصبي. ملايين الأنسجة العصبية، تنطلق من المركز، أو النواة Nucleus كما يسميه العلماء، إلى كل فرع في الجسد، أو المتفرع الشجري، حين نفكر تنتقل المعلومات الكتروكيمائياً عبر فجوات جد دقيقة بين النخاعات المتشجرة والمتصلة ببعضها البعض بما يسمى 'المجسّات' أو الاقتران الصبغي.

أما العقل فهو تعبير تصويري لنماذج الدماغ الطبيعية.

إذاً ليس مستغرباً أن يحفل التاريخ بذوي الأدمغة والعقول أمثال شارل داروين ومايكل أنجلو ومارك توين وليوناردو دافنشي بالطبع. هؤلاء عبروا عما في داخلهم بأسلوب معطاء إن من خلال الكلمة أو اللوحة أو التمثال. لقد تمكن هؤلاء من استغلال طاقاتهم الفكرية وقدراتهم العقلية وأعطوا الإنسانية بغض النظر إن كان واحدهم أيمن الدماغ أو أيسره.

إن قواعد رسم خريطة الدماغ، هي موضوعة لمساعدتك على اتخاذ أحكام حرة وجيدة.

ضع خريطة الدماغ

اختبار خريطة الدماغ يوضح الأمور ويزيل الالتباس والغموض. إنه يسمح لك بالانطلاق السريع وخلق أفكار خلاقة بوقت أقل. ستجد لذة

في التعاطي مع حل المشاكل وفي التفكير، كما في العمل. واعلم أن كل أسلوب لرسم خريطة الدماغ يختلف عن الآخر والأهم هو في قدرتك على إظهار تميزك عن غيرك وفي تعرفك على ذاتك. استغلال الطاقة الدماغية يساعدك للوصول إلى مستوى الإبداع والارتقاء بمفهوم الخيال والعيش بعفوية.

التمرين البسيط التالي يساعدك على الانطلاق

1- إبدأ بإحضار ورقة بيضاء كبيرة وستة أقلام ملونة أو أكثر. قد تكون مضطراً لاستعمال الألوان المشعة. أنت وحدك من يقرر ذلك.

2- ضع هذا الكتاب أمامك بوضعية الأفقي، فهذا الوضع يسمح لك بالكتابة بسهولة وكذلك بالقراءة.

3- لنقل إن موضوعنا الأساسي لخريطة الدماغ، هو 'مبادئ ليوناردو دافنشي السبعة' إبدأ برسم تلك الخريطة انطلاقاً من وسط الورقة.

رسم خريطة الدماغ/ قواعد وأسس

1- ابدأ عملك من خلال الاعتماد، على الرمز أو الصورة. ضعه وسط الورقة، الصور والرموز أسهل للحفظ وتذكر الكلمات، كما تساعدك على التفكير بالموضوع الذي يشغل بالك.

2- اكتب الكلمات الأساسية. الكلمات الأساسية هي المفتاح الذي يساعدك على فتح باب الإبداع والخلق.

3- ارسم خطوطاً، ولتكن الكلمات متصلة ببعضها البعض كما تتصورها أنت.

من خلال وصل الكلمات (الفروع) سترى بوضوح علاقة الواحدة بالأخرى.

4- أصِغ الكلمات

الطباعة تسهل القراءة وتساعد على الحفظ.

5- ضع كلمة واحدة على كل سطر

بفعلك هذا تكون تحرر نفسك من أي قيود ما يساعدك في التركيز على الكلمات الأكثر ملائمة ويعزز القدرة على التفكير ويقلل من الفوضى الفكرية.

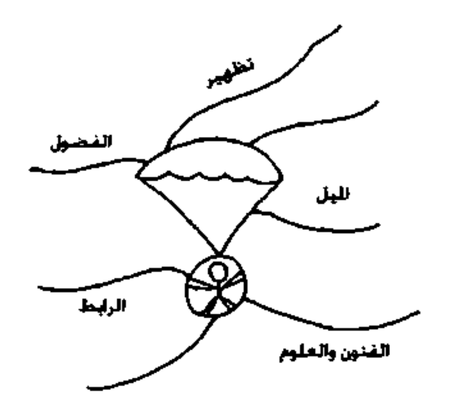
6- لتكن كل كلمة على مدى اتساع السطر

هذا من شأنه زيادة الوضوح، والتشجيع على الاستفادة من المساحات.

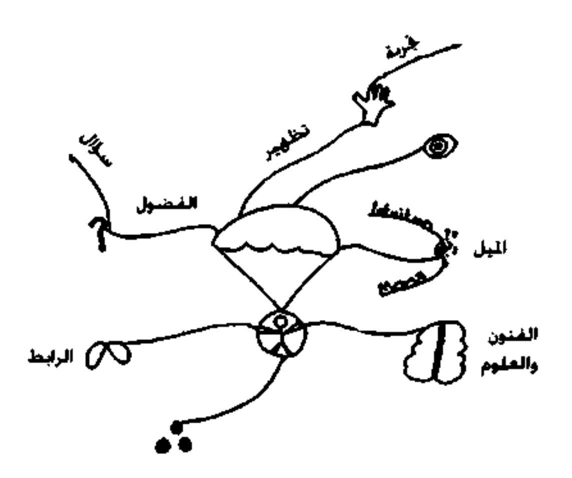
7- استعمل الألوان والصور والأبعاد والرموز للدلالة على ما هو مهم وما هو أهم.

حدد النقاط الأساسية وأوضح العلاقة بين مختلف تشعبات خريطة دماغك. حدد الأولويات مثلاً، من خلال اللون الأصفر للدلالة على الأكثر أهمية. الأزرق لما يليه من الأهمية وهكذا دواليك. أما بالنسبة للصور فاستعمل الألوان الحيّة أو تلك المريحة للنظر، مما يزيد من قدراتك الإبداعية وينشط الذاكرة.

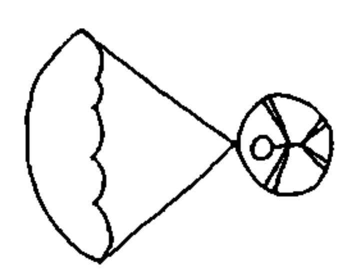
1 - اكتب الآن الكلمات المفاتيح، أو ارسم صورة على الخطوط المشعة وسط الصورة. (تذكر أنه عليك طباعة كلمة واحدة أو صورة واحدة على كل خط، مع إبقاء كل الخطوط متواصلة مع بعضها).



2- والآن حدد الخطوط العريضة لأفكارك فارسم خطوطاً متشعبة من الصورة التي رسمتها وسط الصفحة. إنتبه قد تكون هناك خطوط رئيسية وأخرى ثانوية. أنت بحاجة للإثنين معاً



بعد الانتهاء من عملك، استرح ولو لدقائق معدودة عد بعدها إلى ما فعلت، أنظر ملياً وفكّر بما قد يساعدك على تنظيم أفكارك. اربط تلك الأفكار التي توصلت إليها بالأسهم والرموز والألوان.



اختبر مهاراتك

رغم أن خريطة الدماغ، هي أداة قيمة لتسهيل الأمور المعقدة، مثل وضع الخطط الاستراتيجية والتحضير للاجتماعات واللقاءات الشخصية وحتى في الاستعداد للامتحانات، فمن الأفضل أن تعتمد على تبسيط خرائط الدماغ من خلال اختيار المواضيع التالية على سبيل المثال.

ما هو أفضل شريط سينمائي

ابدأ برسمة بسيطة تمثل أفضل شريط سينمائي بالنسبة لك. اطبع الكلمات الأساسية وارسم صوراً تعبر عن خصائص عقدة العمل السينمائي والموضوع، تذكر أنه عليك وضع الكلمات الأساسية والصور على خطوط مشعة تنطلق من وسط الرمز.

بيت أحلامك

اكتشف قدراتك الخيالية وأنت ترسم بيت أحلامك. ابدأ باختيار رمز للجنة التي تتخيلها. ضعه وسط الصفحة وحول الكلمات الأساس وكل

ما يرمز إلى ما تحلم به. تذكر، دع دماغك يعمل بتكامل، هكذا تتمكن من خلق الأفكار أو الآراء عن البيئة المفضلة لديك. بعد القيام بعدة محاولات، بمقدورك- وبعد استراحة – أن تنتقي الأفضل.

الهواية الفضلى

استعمل خريطة الدماغ لوضع مخطط لأفضل الهوايات، ابدأ بوضع صورة وسط الصفحة تمثل نشاطاتك. ثم استعمل الكلمات أو الصور لتشكل عناصر مخططك. كالمواد والوقت والجدوى الاقتصادية.

خريطة الدماغ

كيف تعرف أنك أنهيت رسم خريطة دماغك؟ نظرياً إنه عمل لا ينتهي. حاول ذلك بشتى الوسائل والسبل، ارسم صوراً كدلالات ورموزاً تعبيرية. ثم اكتب الكلمات الأساسية ودع كل شيء متصل بالآخر. عليك الاستعداد لخلق ما لا يقل عن عشرين احتمالية خاصة من أجل وضع خريطة الدماغ.

انتبه لهذه الأمور

إليك بعض الأفكار التي تفيدك في جعل خريطة دماغك متناسقة، سهلة القراءة.

احرص على أن تكون الصورة وسط الصفحة وضمن مساحة محدودة، استعمل الزوايا والخطوط المنحنية عند الضرورة، ضع كلمة واحدة على كل خط، اجعل الخطوط أكثر وضوحاً خاصة عند انطلاقها من الرسمة الأساسية. دع الكلمات بذات حجم الخط، هذا من شأنه أن يتيح الرؤية بوضوح، من الأفضل أن تستعمل أوراقاً كبيرة هكذا تتمكن من إبقاء كتابة الأفكار والآراء سهلة وكذلك قراءتها، إذ لا تتداخل الواحدة بالأخرى، لا تعر اهتماماً لمحاولتك الأولى التي قد لا تكون واضحة أو مرئية، أعد الكرة مرة، اثنين، وثلاثاً، بهدف الحصول على الوضوح والسهولة في القراءة.

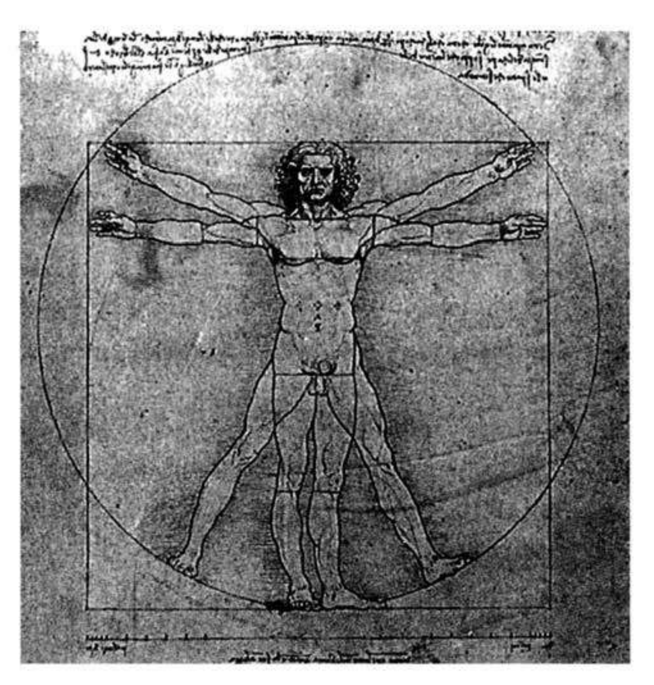
اعلم أن عملية رسم خريطة الدماغ لا تنتهي، لأنه كما قال ليوناردو: 'كل شيء متصل بشيء آخر' حتى لو كان لديك ما يكفي من الوقت أو من الطاقة أو من الأقلام الملونة أو الأوراق البيضاء، فستجد نفسك أنك بحاجة لما هو أهم، لروابط بين معرفتك لذاتك ومعرفة الآخرين بالطبع هذا لا ينطبق على كل شيء، وليس بمقدورك فعله دفعة واحدة، خاصة وأنت تحاول كتابة محاضرة، أو تستعد لامتحان مدرسي، لماذا؟ لأنه لن يكون لديك متسع من الوقت.

اعلم أنه حالما تقتنع أن أفكارك وآراءك تكفي لإنجاز الموضوع الذي تفكر فيه، فهذا يعني أنك استنفذت طاقاتك العقلية وقدراتك الفكرية.

ضع مخطط خريطة دماغك على الصفحة التالية:

التكامل

تنمية الحس الإنساني والاهتمام بخلق توازن بين البراعة والليونة البدنية



تعلم كيف تحافظ على صحتك

ليوناردو

إذا قصدت مكتبة أو متجراً للكتب، بهدف قراءة شيء عن الصحة، فلن تجد كتاباً يخلو من نصائح ليوناردو دافنشي التي قدمها منذ نيف وخمسمائة عام. آمن ليوناردو أن النظام الغذائي هو مفتاح التمتع بالصحة والعافية وأننا نحن من نتحمل مسؤولية الحفاظ على صحتنا وسعادتنا، وأدرك مدى تأثير الآراء والمشاعر على الصحة النفسية [مستبقاً نظام مناعة العُصاب] ونصح بالابتعاد عن الأطباء وعقاقيرهم. المرض بالنسبة لدافنشي هو 'خلاف بين العناصر الموجودة في جسد الإنسان' والشفاء منه يعني 'تصالحاً بين هذه العناصر التي كانت متنافرة'.

ما هي مقاربتك الشخصية لتحقيق اللياقة والتناسق بين جسدك وفكرك؟ كيف بمقدورك البدء في برنامج استعادة اللياقة؟ إبدأ من اختبار التقييم الذاتي.

تقييم ذاتي/ التكامل

- إني أتمتع بلياقة بدنية.

- أعرف كيف اكتسب القوة.

- مرونتي في تحسن دائم.

- أعرف متى يكون جسدي مسترخياً ومتى يكون متوتراً.

- لي معرفة بالنظام الغذائي وموجبات التغذية.

- أصدقائي يعتبرونني رشيقاً لبقاً.

- بارع وقادر في استخدام يدي الاثنتين.

- أعي تأثير حالتي الجسدية على مواقفي وآرائي.

- أعي تأثير آرائي وأفكاري على حالتي الجسدية

- أفهم جيداً علم التشريح العملي

- أنا منسق جيد

- أحب الحركة

كانت حياة دافنشي تعبيراً عن المثل التقليدي القائل: العقل السليم في الجسم السليم mens sana in corpa sano واليوم، وبعد ما يقارب الخمسة قرون ونيف، جاءت الدراسات العلمية لتثبت صحة العديد من النصائح التي أوصى بها دافنشي، أو ما كان يمارسه في حياته اليومية. قد يكون من الصعب، نوعاً ما، تصور المايسترو في إحدى صفوف الرياضة الهوائية الحديثة، غير أن هذا لا يعني أبداً عدم اعتبار برامج اللياقة البدنية كحجر أساس في برامج تأمين الصحة البدنية والقدرة العقلية فضلاً عن السعادة العاطفية.

وبهدف تحقيق إمكانياتك كإنسان (رجلاً كان أم امرأة) نهضوي، ما عليك إلا القيام ببرامج لياقة بدنية متوازنة كتلك التي تحدثنا عنها في كتاب 'كيف تفكر على طريقة دافنشي'. إن ممارسة التمارين المعتدلة بانتظام تؤثر إيجابياً على الجسد والعقل معاً، ذلك لأن التمارين في الهواء الطلق-حيث الأوكسجين-يعزز الدورة الدموية ويحسن عملية تدفق الدم وبالتالي الأوكسجين إضافة إلى تحسن في الوعي والاستقرار العاطفي.

الحب غير المشروط وتقبل الذات

إن أي برنامج للياقة البدنية، يبدأ بتقبل الذات، كلنا نعرف أناساً يسعون دائماً للتقليل من وزنهم، لكنهم لا يقتنعون بجدوى البرنامج

الذي يتبعونه. كأغلب رواد النوادي الصحية، فهم يمارسون حركات غير مقتنعين بجدواها...

ما هي مقاربتك الشخصية للياقة والتناسق بين الفكر والجسد؟ كيف تتخيل جسدك؟ ما مدى تأثير العوامل الخارجية، مثل المقالات الصحفية، صناعة الموضة والأزياء، الصور التلفزيونية وآراء الآخرين على تحديدك لشكل جسدك؟

أياً كانت نقاط الضعف أو القوة التي منحك الله إياها، إعلم أنك قادر، باستغلال قدراتك وإرادتك، على تحسين نوعية حياتك إلى حد كبير، وذلك باعتمادك مقاربة شاملة للتكامل. ضع بعض الآراء التي تساعدك على تقبل ذاتك.

اكتب ما يخطر على بالك، استجابة لما يلي:

- الرسالة التي استلمتها من والدتي وتتحدث عن جسدي

- الرسالة التي استلمتها من والدي وتتحدث عن جسدي

- الرسالة التي استلمتها من حبيبتي وتتحدث عن جسدي

- الرسائل التي استلمتها من زملائي وتتحدث عن جسدي

إنس تأثير تلك الرسائل وحرر نفسك من كل شيء أنت لا ترغب فيه ولا تقم بأي ردة فعل تجاه ما جاء في تلك الرسائل. بإمكانك فعل ذلك لو عرفت أنه 'يمكنك التخلص من جميع العادات الملازمة لحياتك، خلال دقائق، بشرط معرفة كيف تستعمل دماغك'.

اكتب في ما يلي بعضاً من الملاحظات حول بنيتك.

- إني ممتن لـ

- إني ممتن لـ

- إني ممتن لـ

- إني ممتن لـ

وهم يحاولون تنمية ذواتهم، يطرح الناس سؤالاً تقليدياً 'من أنا؟' إعلم أنه يمكنك تحقيق ذاتك بشكل أسرع وأكثر فعالية من خلال طرح سؤال آخر يعتبر أكثر أهمية وهو 'أين أنا؟' شكل الجسد والوعي الذاتي يلعبان دوراً على قدر كبير من الأهمية في تحدي صورتنا الذاتية وكذلك وعينا الذاتي.

في فصل الإحساس اطلعنا على تمارين تساعد على تقوية الحواس الخمس: النظر، السمع، الشم، الذوق واللمس، أما عملية تطوير الوعي الجسدي، فتبدأ بشحذ الحاسة السادسة التي هي: الإحساس بالحركة-الإحساس في الحركة في الأوتار العضلية-أي حاسة الوزن والمكان، وهي الحركة التي تُعلمك ما إذا كنت مسترخياً أو متوتراً، مرتبكاً أو متزناً.

باستطاعتك التعامل مع الإحساس بالحركة وزيادة وعيك لذاتك من خلال التمارين التالية.

ارسم جسدك

ارسم جسدك كاملاً أدناه، ليس مهماً أن تخلق تحفة فنية، حسبك أن تقوم برسم لا يستغرق أكثر من خمس دقائق. حتى هذا الرسم سيفي بالغرض.

بعد الانتهاء، لوّن بالأحمر المناطق التي تشعر فيها بالتوتر أو الضغط، وباللون الأسود حدد النقاط التي تشعر أنها نقاط إعاقة لطاقتك، أما باللون الأخضر، فحدد أكثر مناطق جسدك حيوية والتي منها تتدفق الطاقة.

لدى كل الناس مناطق مهمة، معظم إحساسنا بالتوتر والضغط ناتج عن جهلنا وعدم معرفتنا للبيئة الطبيعية ووظيفتها. وهكذا تكون النتيجة خرائط جسد غير واضحة بسبب سوء الاستخدام والضغط الزائد إضافة إلى تراخي الوعي.

مراقبة المرآة

قف أمام مرآة طويلة – إن كنت شجاعاً، قف عارياً، أنظر إلى بنيتك الجسدية دون إصدار كلمة أو محاولة تقييم. اكتفِ بالمراقبة وبتجرد وتساءل.

– هل يميل رأسك إلى جهة معينة، إلى اليسار أو اليمين مثلاً؟

– هل وزن جسدك يتوزع بالتساوي على القدمين، أم هناك ساق تتحمل أكثر من الأخرى؟

– أي جزء من الجسد يبدو متوتراً جداً؟

– هل أنت واقف بشكل مستقيم ومتوازن؟

– هل يبدو أحد الكتفين أعلى من الآخر؟

أفكار لا بد أن تناقش

ما هو وزن رأسك حسب تقديرك؟

حين تكون في النادي إرفع مثقالاً يزن خمسة عشر باونداً وإذا كنت في السوبر ماركت، قم برفع كيس يزن خمسة عشر رطلاً إنكليزياً. هذا هو معدل وزن الرأس. هذه الكرة التي تزن خمسة عشر رطلاً إنكليزياً، تحتوي على الدماغ والعينين والأذنين والأنف والفم وآلية التوازن، إذاً ما الذي يحدث للجسد إذا كانت هذه الكرة تعاني من عدم التوازن؟ وماذا ستكون عاقبة عدم استقامة رأسك على أعلى العمود الفقري؟ هل تعلم أن 60 ٪ من آلات الإحساس موجودة في العنق؟ فما الذي يحدث إذاً، إذا كانت عضلات الرقبة متقلصة وغير قادرة على دعم توازن الرأس؟

من الواضح والحال هذه، أن توازن الرأس هو في أعلى سلّم اهتمامات الإنسان الحضاري، رجلاً كان أو امرأة، بمقدورك التعمق في معرفة التوازن باتباع التمارين التالية:

اختبار تطور الوقفة المستقيمة

هذا التمرين مستوحى من أبحاث البروفسور ريموند دارث خبير تشريح جسم الإنسان. إنه لمسلٍّ جداً القيام بمثل هذا التمرين ضمن مجموعة، ويمكنك ممارسته وحيداً والحصول على الفائدة ذاتها. كل ما تحتاجه هو مكان نظيف مفروش بالسجاد ومنشفة.

إبدأ بالتمدد على الأرض، وجهك نحو الأسفل، قدماك متقاربتان ويداك ممدودتان إلى جانبك (ضع المنشفة تحت الوجه) لاحظ، يستحيل عليك السقوط وأنت في هذه الوضعية. استرخِ كلياً لدقيقة أو اثنتين، وفكر ملياً بوعي مخلوق تكون علاقته بالجاذبية على هذا النحو. اختبر ذلك بالانزلاق، على طول الأرض، باتجاه طبق طعام تتخيل وجوده.

ثم استعد لتصبح إحدى الثدييات. اختر الحيوان المفضل لديك، الحصان، الكلب، جاموس الماء، غزال، تحرك على قوائمك الأربع. وبهدف التسلية لا غير، قم بتقليد طريقة مشي أو أصوات هذه الحيوانات، وكذلك طريقة تصرفها. كيف تغير مستوى تصرفك وقدرتك على الوعي؟

بعد ذلك، قف على قائمتيك الأماميتين، وهكذا تكون قد ارتقيت إلى مستوى الحيوانات المتطورة. اختر الحيوان المفضل لديك: الشمبانزي، إنسان الغاب أو الغوريللا، تمتع بالتحرك بما يشبه حركات القردة. كيف تتغير احتمالات وعيك؟ هل تؤثر علاقتك المتغيرة مع الجاذبية، على خياراتك في التواصل مع الآخرين والمشاركة الاجتماعية؟

والآن قف مستقيماً مثل الإنسان.

سجل ملاحظاتك على هذا التمرين.

اكتب بإيجاز إجاباتك عن الأسئلة التالية:

- ما هي المخاطر المتلازمة مع الوقوف على القدمين؟

- ما هي تأثيرات الوقفة المستقيمة على نمو الذكاء وتطور الوعي؟

- هل لاحظت، من خلال ما تشاهده يومياً، العلاقة بين طريقة وقوف الناس وتوازنهم من جهة، ومستوى الوعي واليقظة من جهة ثانية؟

أدرك البروفسور ريموند دارث والسواد الأعظم من زملائه، أن قدرتنا على اكتساب الوعي والذكاء، متصلة اتصالاً وثيقاً بتطور قامتنا واستقامتها، غير أن الضغوط التي نتعرض لها، مثل الجلوس لوقت طويل، على الكراسي، أو العمل على الحاسوب، وقيادة السيارة في ساعات الذروة، تؤثر سلباً على هذا النمو.

إعادة تعلم التوازن ودراسة تقنية الكسندر

كان ليوناردو معروفاً باتزانه وجماله، حيث كاان سكان فلورنسا يتجمعون لرؤيته وهو يعبر الشارع، مما جعل فارساي يتحدث بحماس عن 'الأناقة الزائدة التي تلازم المايسترو'... كان يستحيل تخيل ليوناردو يمشي مسترخياً مترهلاً.

يمكنك اكتساب صفات ليوناردو في التوازن والجمال، من خلال دراسة تقنية طورها. عبقري آخر، هو ف.مانداس الكسندر المولود في تسمانيا عام 1869 وعمل ممثلاً في مسرحيات شكسبير وكان متخصصاً في تأدية الأدوار الفردية التراجيدية والكوميدية، واضطر للتوقف عن ممارسة عمله كممثل، نتيجة فقدانه صوته. وقد استشار أهم أطباء واختصاصيي النطق ومدربي المسرح والدراما في زمانه واتبع نصائحهم إنما دون جدوى.

هكذا أدرك ألكسندر أن عليه إيجاد طريقة لاستعادة صوته، فباشر بمراقبة نفسه وهو يقف أمام عدد من المرايا التي صنعت خصيصاً لهذا الغرض. وبعد أشهر من المراقبة الدقيقة والمفصلة. لاحظ بروز طريقة معينة في التصرف لدى محاولته الإلقاء.

تابع ألكسندر تمريناته وتدريباته بشكل متكرر حتى توصل، ليس إلى استرجاع صوته وحسب، بل وإلى الشفاء الكامل مما كان يشكو منه من علل صحية واستعاد شهرته على خشبة المسرح.

وبدأ الناس بالتقاطر إليه ليتعلموا منه طرق الشفاء، وقد أظهر قدرة على شفاء هؤلاء الأشخاص عبر مساعدتهم على تبديل عاداتهم التي كانت تؤدي إلى بذل كميات من الجهد في غير مكانها مما يتسبب بالأمراض.

تقنيات ألكسندر أثرت بشكل ملحوظ على شخصيات عالمية بارزة

مثل ألدوس هاكسلي، جورج برنارد شو وحائز جائزة نوبل للعلوم، السير تشارلز شيرينفنون.

يبدأ العمل بتقنيات ألكسندر، بالاحتفاظ بدفتر الملاحظات معك بشكل دائم، تدون عليه النشاطات التي تنعكس إيجاباً على جسدك وعقلك، وكذلك يتوجب عليك مراقبة الجهد الذي تبذله في غير محله. مثل الجلوس لفترة طويلة، الانحناء، قيادة السيارات. لاحظ ما إذا كانت رقبتك تتصلب أو رأسك يرجع إلى الوراء أو تشد ركبتيك وأنت تحاول فعل ما يلي:

- التقاط فرشاة الأسنان
- العمل على الحاسوب
- تتحدث على الهاتف
- تمسك قلماً بهدف الكتابة
- مقابلة إنسان لأول مرة
- تتحدث أمام الجمهور
- تربط شريط حذائك
- تدير مقود السيارة
- الانحناء لالتقاط شيء ما
- تتناول لقمة من الطعام

من الصعب جداً ملاحظة العادات المتجذرة فيك، ومحاولة تغييرها دون الإعتماد إلى مرجعية خارجية، لذلك فاستخدام المرايا وأشرطة التسجيل أمر مفيد جداً، إنما الطريقة الأسرع والأفضل، هي بتعلم تقنيات ألكسندر على يد أستاذ متخصص بها، أمثال هذا الأستاذ مدربون على استعمال أيديهم بطريقة بارعة ولطيفة، تساعدك على تليين رقبتك وإعادة اكتشاف استقامتك الطبيعية وتوقظ حدة إحساسك بالحركة.

في هذه الأثناء يمكنك اتباع الطرق التالية المستوحاة من تقنيات ألكسندر، لتبدأ بتنمية عمليتي الاتزان والتوازن إلى حياتك اليومية.

تعزيز حالة التوازن المريحة

حتى تستفيد، ما عليك إلا اختيار المكان الهادئ، ولو نسبياً، ومساحة من الأرض مفروشة بالسجاد. كتب وأغلفة، وعشر أو عشرون دقيقة.

- إبدأ بوضع الكتب على الأرض، قف على مسافة منها تساوي طولك، وباعد بين رجليك بما يساوي عرض كتفيك. أسدل يديك برفق على جانبيك، أنت الآن في مواجهة الكتب. أنظر أمامك نظرة حذر ويقظة. استرخِ للحظات قليلة.

- فكر في تليين رقبتك حتى يصبح رأسك قادراً على التحرك بجميع الاتجاهات. تنفس بهدوء. كن متأكداً من أن قدميك ملامستان للأرض. ابقِ عينيك مفتوحتين ويقظتين. اصغِ إلى ما حولك من أصوات.

- حافظ على الوعي. تحرك بخفة ورشاقة. اركع على ركبة واحدة. اجلس على الأرض مدعوماً بيديك المتشابكتين خلف ظهرك، لتكن قدماك منبسطتين.

- دع رأسك ينحني قليلاً، حتى لا تضغط على عضلات الرقبة وأنت ترجع رأسك إلى الخلف.

- حرِّك عمودك الفقري وأنت مستلقٍ على الأرض ورأسك على الكتب. في حال عدم وجود الرأس في الموقع الصحيح، أرجع نفسك معتمداً على إحدى يديك، واستعمل اليد الأخرى لوضع الكتب في الوضع الذي تسند فيه الرأس، شرط أن يكون ارتفاع الكتب يسمح لك بمد عضلات الرقبة برفق. أبقِ قدميك ملاصقتين للأرض وركبتيك مرتفعتين باتجاه السقف، ويديك فوق صدرك، ليكن كل وزن جسدك على الأرض.

إبق في هذه الوضعية من عشر إلى عشرين دقيقة، في هذه الأثناء ستعمل الجاذبية على إطالة عمودك الفقري وإعادة الإستقامة إلى جسدك. إياك أن يغلبك النعاس. قد تشعر بالرغبة فراقب تدفق أنفاسك وخفقان قلبك. كن واعياً للسطح الذي يسند ظهرك ويسمح لكتفيك بالاستراحة، دع الرقبة في استراحة كاملة.

بعد عشر أو عشرين دقيقة من الاستراحة، إنهض على مهل، متوخياً عدم جعل جسدك يتصلب أو يتقلص فيما أنت تحاول الوقوف. إبدأ ذلك متخذاً وضعية الزحف. ثم ارفع ركبتيك وقف برفق فيما رأسك يتحرك نحو الأعلى مستنداً إلى راحتي يديك.

استرح قليلاً... اصغِ، دع عينيك يقظتين، تأكد من أن قدميك تلامسان سطح الأرض. إنتبه إلى المسافة الفاصلة بينهما وبين أعلى رأسك. لسوف تفاجأ لاكتشافك أن هذه المسافة قد زادت. فيما أنت تمارس نشاطاتك اليومية تخيل أنك تقوم بتأديتها بذات اتزان وأناقة شخصية المايسترو.

للحصول على أفضل النتائج، استخدم حالة الاستراحة المتوازنة

يومياً. صباحاً ومساءً، وحتى قبل الخلود إلى النوم. إنها عملية مفيدة جداً للتخلص من إرهاق العمل والتوتر النفسي، وتساعدك على تنمية التوازن والاستقامة في كل ما تقوم به.

رسم الحركة

فيما كان ليوناردو يتعمق في فهم الطبيعة، لاحظ أن كل شيء يتغير ويتحرك دون توقف، ولهذا ركز في رسوماته على الحيوية الداخلية التي تعبر، في الأساس، عن الحركة الأساسية ونوعيتها، حتى وإن كانت الأشياء تبدو وكأنها هادئة جامدة. هذا التمرين يساعدك على مراقبة "الحركة الجوهرية" للأشياء وهي تسقط من الأعلى إلى الأسفل. راقب تلك الأشياء وهي تسقط للاستفادة أكثر. إجلس قرب شلال ماء وراقب تدفق المياه واسمع صوت تلاطمه مع الأرض. اجعل 'الأشياء المتساقطة' موضوعك ولو ليوم واحد، على أمل اكتشاف ثلاث ملاحظات جديدة عن تساقط الأجساد. دوِّن ذلك على مفكرتك.

تخيل مسارات حركة سقوط الأشياء أنها تتم داخل جسدك. حتى تتمكن من ذلك، ما عليك إلا فعل ما اقترحه دافنشي. إجلس على الشرفة وارمِ ما شئت، كتاباً، قلماً، ورقة، ريشة طائر، وراقب جيداً حركة سقوط كل واحدة من هذه الأشياء. إنها مختلفة.

انتقِ مكاناً مناسباً: قاعة المسافرين في المطار، أو محطة القطارات، راقب الناس كيف يتحركون.

أنظر بدقة دائماً إلى أشكال الحركة. راقب حركة أجساد الناس. دوِّن كل ذلك على مفكرتك.

تنمية ضبط الإيقاع والحركة

كان ليوناردو يُذهل من حوله بنقله فرشاة الرسم من يد إلى أخرى والعمل بكلتي يديه.

للتمكن من القيام بذلك ما عليك إلا اكتشاف قوة اليد التي تعتقد أنك لا تسيطر عليها. وحاول القيام بالتمارين التالية:

التشابك أو التصالب: إشبك أصابعك وذراعيك وساقيك عكس التشابك المألوف والمعتاد. فهل ستبقى قادراً على أن تغمز بعينيك أو لسانك بالإتجاهين.

استعمل اليد غير المسيطر عليها: حاول استخدام يدك غير المسيطر عليها ليوم واحد أو جزء من اليوم كبداية، حاول مثلاً إطفاء الضوء، تنظيف الأسنان، أو تناول الطعام. سجِّل مشاعرك وملاحظات على مفكرتك.

تجربة الكتابة:

حاول التوقيع هنا بغير اليد التي تستعملها دائماً.

اكتب الآن بعضاً من حروف الأبجدية مستعملاً اليد غير المسيطر عليها.

جرب الكتابة والرسم بيديك الاثنتين في وقت واحد: بعد ممارستك الكتابة بواسطة اليد غير المسيطر عليها، حاول الآن الكتابة والرسم بيديك الاثنتين في وقت واحد. جرب ذلك على اللوح الأسود مستعملاً الطبشور. ارسم دوائر، مثلثات أو مربعات.

حاول الآن التوقيع باليدين في وقت واحد.

الكتابة من خلال المرآة

ستُفاجأ بمدى سهولة تعلم ذلك، أنت بحاجة للعديد من التمارين ليس أكثر.

التمرين التصالبي: للحصول على الانتعاش أثناء عملية التعلم وبهدف تحقيق عمل خلاّق، مد يدك اليسرى خلف ظهرك واجعلها تلامس قدمك اليمنى، كذلك لتلامس يدك اليمنى قدمك الأيسر إفعل ذلك عشر مرات.

ضبط إيقاع التنفس: بمقدورك الإبقاء على التوازن بين الجسد والدماغ، من خلال اتباع تقنية مبنية على اليوغا القديمة والأبحاث العلمية الحديثة حول التنفس بالتناوب بين الأنفين.

بينت الأبحاث أن التنفس من الأنف الأيسر يحفز الدماغ الأيمن، والعكس صحيح. إذاً بالتناوب على التناوب على التنفس من الأنف الأيسر والأنف الأيمن. تكون تحفز دماغك الأيسر والأيمن معاً واضغط بإصبعك على الأنف الأيسر وتنفس بعمق من الأنف الأيمن، ومن ثم تنفس عبر الأنف الأيسر وازفر من الأيمن. افعل هذا لثلاث دقائق، ومرتين يومياً – توقف عن ذلك إذا شعرت بالانزعاج – هذا مع

العلم أن معظم الذين قاموا بهذا التمرين شعروا بفيض طاقة وهدوء نفسي.

تعلم الشعوذة

يعتبر علم الشعوذة، طريقة مذهلة لتنمية القدرة على ضبط إيقاع التوازن وتحقيق التناسق بين الجسد والدماغ، وهذا ما تؤكده أنطونيا فالونتن كاتبة سيرة حياة دافنشي الذي كان يقيم حفلات شعوذة لأصدقائه بهدف خلق أجواء المرح والإلفة. وأهم مبادئ السحر عنده مبدأ رمز اللانهاية، فافعل ما يلي:

أحضر ثلاث طابات (طابات لعبة التنس) وحاول القيام بالتالي:

1- احمل طابة واحدة، وتقاذفها من يد إلى أخرى، على شكل قوس معتدل الإرتفاع فوق رأسك.

2- تناول طابتين، كل واحدة بيد. اقذف الطابة في اليد اليمنى إلى الأعلى وقبيل وصولها إلى نقطة بداية السقوط اقذف الطابة التي في يدك اليسرى بالطريقة نفسها. ركز على رميهما بشكل سهل واترك الطابتين تسقطان.

3- حاول ذلك ثانية إنما التقط هذه المرة الطابة التي قذفتها أولاً واترك الثانية تسقط.

4- تماماً كما في الخطوة الثالثة، ولكن عليك هذه المرة التقاط الطابتين.

5- امسك طابتين في يد وواحدة في اليد الأخرى، اقذف طابة من اليد التي تحمل طابتين، وعند وصولها إلى أعلى نقطة ارمِ الطابة التي في اليد الأخرى واتركها تصل إلى أعلى نقطة، قبل أن تقذف الطابة

الثالثة. دعْ الطابات تسقط أرضاً.

6- تماماً كما في الخطوة الخامسة، إنما التقط هذه المرة الطابة التي قذفتها أولاً.

7- تماماً كما في الخطوة الخامسة، إنما الآن عليك التقاط الطابتين اللتين قذفتهما أولاً، إن فعلت ذلك وتذكرت أنه عليك قذف الثالثة فستلاحظ أن ليس في الهواء سوى طابة واحدة وأنت أصلاً قادر على التقاطها، فافعل ذلك، هكذا تتذوق طعم أول شعوذة قمت بها. مبروك

بالطبع بعد نجاحك بالخطوة الأولى، ستتمنى لو تنجز المزيد وبأشكال متغايرة. المهم التركيز على قذف الكُرات وبالاتجاهات المناسبة، وأن تحافظ على استرخائك والاستمرار بالتنفس بسهولة، هكذا ستضمن تحقيق النجاح.

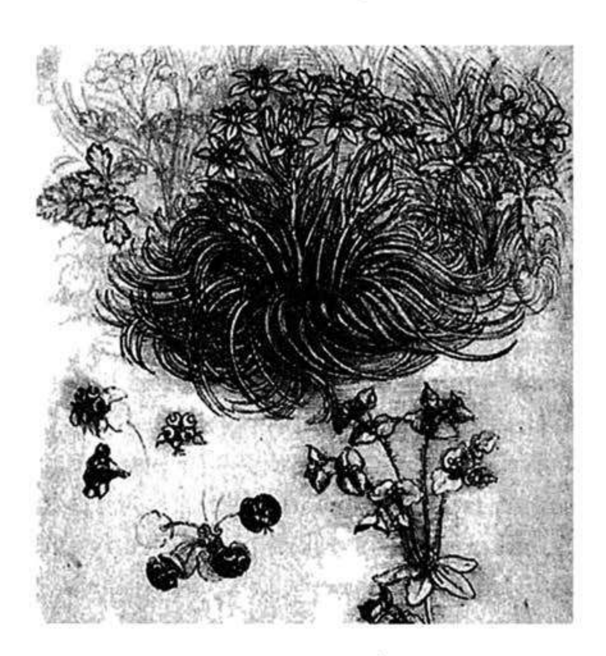
اكتشف مركزك

أين يكمن الإحساس بذاتك؟ أشر إلى ذلك بسبابة اليد اليسرى. الغربيون يشيرون إلى رؤوسهم باعتبارها مركز للدماغ والعقل. وهناك من يشير إلى القلب حيث مركز الانفعالات، ولكن نادراً ما يشير أحد إلى البطن كمركز للذات. ولكن هذا ما يفعله الشرقيون في اليابان يسمون مركز البطن بالهارا Hara.

أما المايسترو فرأى أن هناك ما هو أهم من الهارات. هناك الأذرع والسيقان. والأهم هناك مركز التنفس الذي يؤثر إيجابياً على تكامل فعل الدماغ. وتزويد الجسد بالأوكسجين. تذكر أنه عليك دائماً أن تأخذ نفساً عميقاً، إنما تذكر أن تزفر بهدوء، حتى لا تزفر الأوكسجين الذي هو روح الحياة.

الترابط

معرفة وتقدير التواصل
بين الأشياء ببعضها من جهة
وبالظواهر والمنهج الفكري من جهة ثانية



كل شيء متصل بكل شيء

ليوناردو

طلاب الشعائر الروحية، يعلمون أن الممارسات التقليدية للتنور، كما يصفها الرهبان البوذيون ورجال الدين الهندوس والمسيحيون ومشايخ الصوفية، تتمحور حول خاصتين عالميتين: إشعاع النور، وتجربة التوحد مع الخالق. أما ليوناردو الراغب في سبر أغوار الحقيقة والجمال فقد رأى الترابط - التواصل - في كل مكان وفي كل شيء. أبدى اهتماماً بكيفية انتشار الصوت والعطر عبر الهواء في اتجاهات متعددة وإلى أماكن متعددة، كذلك اهتم بتدفق المياه وبتجعد الشعر ونمو النباتات وتشكيل العظام والعضلات وعلاقتهما بحركة الإنسان والحيوان. لقد عبر عن تنوره من خلال روائعه، فالتصوف وفيض النور، إنهما يتحدثان عن توحد غامض وعن وحدة الخلق والترابط والتواصل.

هذه التمارين تهدف إلى تزويدك بوسائل عملية لنسج الصورة الحميمة للترابط في حياتك اليومية. ولكن تأمل أولاً بالتقييم الذاتي التالي.

تقييم ذاتي/ الترابط

- إني مهتم بالبيئة

- أستمتع بالتشابيه والمترادفات والاستعارات.

- غالباً ما أربط بين أمور، لا يرى غيري أي رابط بينهما.

- عندما أسافر، يذهلني تشابه الناس، أكثر مما تذهلني الفروقات بينهم.

- أتوسل 'القدامى' في كل ما يتعلق بنظامي الغذائي وأمور الصحة.

- أهتم جداً بالتناسق والتناغم.

بمقدوري التعرف إلى النظم الحيوية وأساليب الترابط إن ضمن عائلتي أو في عملي.

أهدافي وأولويات حياتي مصاغة بوضوح وتتكامل مع قيمي والإحساس بالأهداف.

أشعر أحياناً أن هناك علاقة تربطني بجميع المخلوقات.

فكّر بالكمال: ماذا يعني الكمال لك؟ حاول التعبير عن مفهومك للكمال عبر الرسم أو الخربشة.

تكلم عن ثلاثة مواقف، شعرت فيها أنك مرتبط بما هو أعظم منك ومن اهتماماتك الشخصية:

1-

2-

3-

تكلم عن ثلاثة مواقف شعرت فيها أنك منفصل عما هو أعظم منك

1-

2-

3-

هل اختبرت الصراعات بين الأجزاء المختلفة في ذاتك؟ بكلمة أخرى هل شعرت أن هناك عدم توافق بين دماغك وانفعالاتك وجسدك؟

الهروب من التفكك: قم بجلسة كتابة واعية عن أفكار وآراء ليوناردو حول الترابط. يقول ليوناردو: 'كل جزء منظم بشكل يمكّنه من الاتحاد مع الكل، حتى لا يشعر بالفيض الذي فيه' فكيف تطبق ذلك على نفسك؟

الحيوية العائلية: يشدد علم النفس المعاصر على أهمية فهم 'أنظمة الحيوية' في العائلة لتتمكن من فهم ذاتك بطريقة أفضل. ارسم أدناه ما تراه معبراً عن الحيوية في عائلتك.

دون أدناه انعكاسات الأسئلة التالية والمتعلقة بعائلتك.

- ما هي الأدوار التي يلعبها كل فرد؟

- كيف تتكامل تلك الأدوار؟

- ما هي فوائد توزيع الأدوار في العائلة؟

- ما هي أكلاف تلك الأدوار؟

- ما الذي يحدث لهذه الحيوية إذا ما تعرضت للضغوط؟

- ما هي الأنهال المتوازنة من جيل لآخر؟

- ما هي القوى الخارجية التي تؤثر على حيوية عائلتك؟

لأي نوع من هذه القوى تعرضت في العالم الفائت، أو منذ سبع سنوات؟ هل تغيرت؟ وكيف تتوقع أن تكون بعد عام أو سبع سنوات؟

كيف لأساليب التصرف التي تعلمتها في عائلتك أن تؤثر على طريقة مشاركتك في مجموعات أخرى؟

استعارة الجسد: استعمل التعبير المفضل لدى ليوناردو: من خلال جسم الإنسان تكتشف القوى المحركة لنظام عائلتك، بالتساؤل:

- ما هو الرأس؟

- ما هو القلب؟

- هل الرأس متوازن مع الجسد؟

- ما هي نوعية غذائنا؟

- إلى أي درجة نمضغ الطعام ونهضمه؟

- هل نحن فعالون في معالجة مسألة التبذير؟

- كيف هي حال دورتنا الدموية؟ هل هناك تصلب في الشرايين والأوردة؟

- ما هو عمودنا الفقري؟

- أي حاسة هي أكثر رهافة وأيها أكثر بلادة؟

- هل تدري اليمنى بما تفعله اليسرى؟

- ما هو وضعنا الصحي؟ هل نعاني من أمراض مزمنة؟ هل هناك مرض يهدد حياتنا؟

- ما الذي تفعله لتكون أكثر لياقة ومرونة وقوة واتزاناً؟

رسم التنين

الإبداع هو في القدرة على رؤية العلاقات والنماذج والقيام بمزج غير مألوف بين الأشياء. هذا ما فعله ليوناردو حين أبدع في تصاميمه من خلال عمليات ربط غير طبيعية وبين أشياء قد لا تكون مترابطة - متجانسة - أصلاً. وحتى تتمكن من تنمية قدراتك لكي تصبح كتلك التي يتمتع بها ليوناردو، ما عليك إلا النظر للأشياء التي تبدو - وللوهلة الأولى - أنها غير متناسقة. وما عليك إلا التنسيق بينها.

مثلاً، ما هو الرابط بين الضفدع الأميركي والأنترنت؟ قدما الضفدع

متعلقان بشبكة ألياف والأنترنت يصلك عبر شبكة.

- ما الرابط بين السجادة الشرقية والمعالج النفسي؟ تمتاز السجادة الشرقية بتخطيطها وتكرار صناعتها وكذلك يفعل المعالج النفسي، يضع الخطط ويبحث عن الأساليب لحل العقد.

هل استوعبت الفكرة؟ حاول أن تربط كُلاً من الأمور التالية، بثلاث أو أربع طرق مختلفة. هذا التمرين يصلح القيام به إفرادياً أو جماعياً.

- هرم الآيس كريم وعين الإنسان.

- ورقة شجرة سنديان ويد الإنسان.

- البقرة والنهضة.

- الرياضيات والمزاح.

- موسيقى موزارت وزجاجة نبيذ.

- العنكبوت وخريطة الدماغ.

- آلة ليوناردو الطائرة والحاسوب.

- مصارعو الساموراي ولعبة الشطرنج.

- رقصة الباليه وانهمار المطر.

- البيئة والنحل المعسل.

الحوارات الخيالية

منذ سنوات سخرت وسائل الإعلام من هيلاري كليتون لإجرائها حواراً خيالياً مع إليانور روزفلت، ولكن التاريخ، عرف هذا النوع من الحوارات وبيّن أهميته، نظراً لفعاليته في تحقيق التواصل بين أشخاص لم تشأ الظروف، إما أن يلتقوا وجهاً لوجه أو أن يتصارحوا. وقد أوحى بها الشاعر الإيطالي بترارك betrark ، وتم تطبيقها في أكاديمية لورنز دو مديسي.

إضافة إلى ما قدم المايسترو من أفكار وآراء، يحق لك أن تتخيل مدى الفائدة التي قد تجنيها من حواراتك مع شخصيات هي المثلى في رأيك، أو حتى تلك التي لا تعني لك شيئاً. فوق هذا، يمكنك إدخال نوع من

التسلية والمرح على تمرينك هذا وتحريك طاقتك الإبداعية من خلال تخيل نقاشات، حول مشكلة ما أو مسألة ما، قد تطرح عشوائياً أو بناءً لتخطيط مسبق. تخيل حواراً من هذا النوع يدور بين كل من:

- وارن بوفيت warren buffet وهايد غارد فون بنجن haid gard fun bengen.

- دون إيموس وسقراط

- إميليا إيرهارت وليوناردو

- إدغار ديغاس ومارثا غراهام

- كولن باول ونابوليون

- محمد علي كلاي والموناليزا

- أو أي شخصيتين متشابهتين أو مختلفتين

مصادر التفكير

الاهتمام بمصادر الأشياء أمر مهم لفهم مدى الترابط في ما بينها. لقد اشتهر عبقري عصر النهضة الحديثة، بوكمنيستر فولر بسحر جمهوره بعروضه الارتجالية المذهلة. كان يأتي ويطلب من الجمهور اقتراح موضوع ما ليتحدث عنه. ذات مرة رغب طالب جامعي أن يسخر منه، فاقترح أن يتكلم عن كوب ستبروفوم styro foam الكاربوهيداتي موضوعاً، إنما المفاجأة كانت ببقاء فولر ما يقارب الساعتين على المنبر يتحدث عن هذا الكوب وبأسلوب ساحر أخّاذ ومدى أهميته في الحياة وتأثيره على الحياة الاقتصادية والعلاقات الاجتماعية.

فما رأيك لو تفكر بمصادر الأشياء التالية:

- هذا الكتاب
- الثياب التي ترتديها
- ساعة اليد
- الحاسوب
- محفظة الجيب أو حقيبة اليد.

أو أي شيء تحبه أو قد يخطر على البال. من الضروري القيام بمثل هذا التمرين، لأنه كما يقول المايسترو: "كل شيء مرتبط بكل شيء آخر".

موضوع جدير بالاهتمام

قال ونستون تشرشل 'حتى النقانق تصلح كي تكون موضوع نقاش'. إجعل لحياتك معنى واختر موضوعاً لها، موضوعاً – كما كان يفعل ليوناردو – لكل يوم أو لكل أسبوع. وعلى مفكرتك سجِّل ملاحظاتك وما يخطر على بالك من أفكار حول الموضوع الذي اخترته. كن صادقاً في ما تدوّن، ولا عجب إن فعلت ذلك، قبل أن يغلبك النعاس.

كتاب التمارين قد يزودك بمواضيع لا حصر لها ولا عد. وبهدف المزيد من الاستفادة، تشارك الأمر مع صديق، وعند المساء أجريا مقارنة بين ما خطر على بالك، وما خطر على باله. افعل ذلك دون حكم مسبق ودون الاهتمام بما هو جيد وما هو سيء، وما هو مستحب أو غير مستحب. لهذا النوع من التمارين، تأثير على الوعي والإدراك ففكر بمدى الاستفادة من جعل إجراء هذا النوع من التمارين إحدى عاداتك. (موضوع جدير بالاهتمام)

حياتنا اليوم مثيرة للسخرية، إنها سبب عذابنا وتعبنا وما يصيبنا من توتر نفسي وإرهاق جسدي. اعلم أنك بحاجة للراحة، وأنت قادر على الوصول إلى لحظات الراحة والاسترخاء.

جد مكاناً مناسباً، استلقِ على الأرض، دع عمودك الفقري مستنداً كلياً إلى الأرض. أغمض عينيك وركّز اهتمامك على عملية التنفس. كن واعياً لكيفية مرور الهواء عبر أنفك للوصول إلى رئتيك ولكيفية خروجه من أنفك أيضاً. إنما انتبه، دخل الهواء نقياً وخرج ملوثاً. ثابر على ذلك لعشرين دقيقة على الأقل. وإياك أن تشدد في التفكير بأمور غير عملية التنفس.

إجلس بهدوء وفكّر ملياً بعملية التنفس. عشرون دقيقة فقط، كافية لتحسين العالم حولك. في الوقت ذاته قد لا تتمكن من إيجاد عشرين دقيقة فماذا تفعل؟ ليس هماً، حتى وأنت تعمل، إنتبه لتنفسك. خذ نفساً عميقاً، وازفر الهواء الملوث ببطء. هكذا تخلق واحة صغيرة واحدة تساعدك على التواصل مع ذاتك أولاً، ومع الطبيعة ومع الخلق والخالق.

الحياة وخطوط الزمن

تزفر كتب التاريخ بالمواعيد الزمنية لأحداث هامة. قد تكون تأريخاً لحقبة مهمة من حياة شخصية ما، أو فترة زمنية ما. رسم الخط الزمني للشخص هو وسيلة رائعة لرؤية صورته بوضوح. فاصنع مثل هذا الخط لحياتك. دوِّن كل شيء عن ذاتك، عن انفعالاتك وتأثرك بحدث ما وأفراحك وأيام تعاستك. دوِّن كل ما تراه مهماً في حياتك حتى ولو كان تاريخ انهيار الاتحاد السوفياتي.

اللحظات الجسدية

اللحظات العقلية

اللحظات العاطفية

اللحظات الروحية

بعد رسم ذاك الخط، مبيناً عليه كل لحظات حياتك، تخيل حياتك كنهر، ولكن من أين ينبع؟ قد يكون في سفح جبل مكلل بالثلج صيفاً وشتاءً. أما مصيره، فحتماً المحيط.

لا شك أن على هذا النهر سدوداً وحواجز، تحدّث عنها، تحدّث عن الشلالات وعن مدى عمق مجرى نهر حياتك عن تدفق مياهه وانسيابها. هل ماؤه ما تزال عذبة صالحة للشرب، أم أصبحت ملوثة؟ إن كان كذلك، فكيف تلوث وما هي مصادر تلوثه؟ ولكن هل تعلم ماذا قال ليوناردو؟ قال: "في الأنهار المياه التي تلمسها هي آخر ما يمضي إلى المحيط وأول ما هو قادم من النبع. إنها واقعة في الزمن الحاضر".

ليكن لك الخيار واعرف كيف توجه مجرى نهر حياتك، وأي ماء تريد أن تجري فيه.

حاول الكتابة لمدة خمس دقائق باليد غير المسيطر عليها، أما الموضوع فهو: 'حياتي أشبه بنهر'.

أحسن التفكير حتى النهاية

كان ليوناردو رجل فكر، وحتى اليوم، من الصعب تجاهل مهاراته العلمية في كل المجالات. إنه صاحب قدرات، ما كانت لتوضع حيِّز التنفيذ في زمانه. ورغم هذا، وحين تقدم في السن وشعر باقتراب منيته ازداد إصراراً على أهمية تحديد أهاف واضحة والسعي لتحقيقها. في أواخر سني عمله كتب يقول: "لا بد من التفكير من آخر لحظة. فكر في النهاية أولاً، واعمل من أجلها" ليس هذا وحسب، بل إنه رسم بياناً تمثيلياً لأهدافه الشخصية.

يمكنك أنت أيضاً تحديد أهدافك والسعي لتحقيقها. اجعل كل أهدافك ذكية أي Smart بالإنكليزية.

S.specific أي محددة معينة، لذا حدد بالضبط ما تريده وعيِّن كيفية إنجازه.

M. Measurable أي قابل للقياس، بمعنى أنه بمقدورك قياس تقدمك في إنجاز أهدافك.

A. Accomiability المسؤولية، فكن مسؤولاً عن تحقيق ما تريد. إعرف تحمل المسؤولية يعني الوضوح.

R. Realistic and relevant واقعية ومناسبة لتكن أهدافك طموحة ولكنها قابلة للتنفيذ 'فلا تطمح بالمستحيل' كما يقول ليوناردو، وتأكد من أن أهدافك مناسبة لوضعك وحياتك.

T. time الخط الزمني - الوقت - أوجد خطاً زمنياً واضحاً لتحقيق أهدافك.

قبل المباشرة بالتمرين التالي، فكّر بالإرث الذي تريد أن تتركه. في مفكرتك، دوِّن من ترغب أن يحضر مراسم دفنك، ما هو التأبين المناسب، وكيف تريد أن يتذكرك الآخرون؟

مقابل كل اسم اكتب جملة تتمنى عليه أن يتذكرك وكيف ولماذا؟

اكتب لائحة بما تمكنت من تحقيقه، وبما كنت تتمناه لكنك لم تحققه.

صف نفسك وقبرك

إذا كان ما يزال أمامك ستة أشهر في هذه الحياة، فماذا عليك فعله خلالها؟

لتكن لحياتك خريطة

أبرز أهداف كتاب 'كيف تفكر على طريقة ليوناردو دافنشي'، هو تزويدك بالوسائل التي تمكنك من عيش حياتك كما ولو أنها عمل فني. وتحقيقاً لهذا الهدف حاول القيام بالتمرين التالي:

في هذا التمرين ستنظر إلى حياتك وأهدافك وقيمك وأولوياتك وأمنياتك على أنها كلٌ مترابط.... كثيرون منا يمضون وقتاً طويلاً يفكرون بما يجلب الهم ويؤرق الليل، وقليلون منا يتأملون أهدافهم ومدى ترابطها وتناسقها.

للحصول على الفائدة القصوى من هذا التمرين، أنصحك أن تخصص لو ساعة كل يوم وعلى مدى سبعة أيام، لا ضرورة أن تكون متتالية، إنما بمقدورك إكمال هذا التمرين خلال ثلاثة أسابيع، إفعل كما فعل المايسترو،

استبدل الفراشي والكانفا وأقمشة الرسم بأقلام وأوراق بيضاء، وكان يحب الإصغاء إلى الموسيقى وتنشق العطر المفضل لديه.

إليك ما ستفعله كل يوم وعلى مدى سبعة أيام:

اليوم الأول

تخيل أهمية أحلامك

ليكن لك شعارك الخاص، تماماً كما كان يفعل النبلاء والأمراء في عصر النهضة واجعله رمزك الشخصي. لا تتسرع في اختياره، حتى يكون معبراً عن ذاتك ونابعاً من أعماقك.

ارسم خريطة أهدافك: ارسم الشعار الذي اخترته وسط ورقة بيضاء كبيرة وإلى جانبه اكتب كلمة مفتاح أو ضع رمزاً معيناً على الخطوط المتفرعة منه، إن هذه الخطوط هي التي تعبر عن أهم مجالات حياتك مثل: الناس - المهنة - المال - المنزل - وكذلك الأمور الروحية والمرح والصحة وما شابه. لتكن هذه النسخة تصميماً أولياً غير نهائي. واسأل نفسك ما الذي تريده بعد؟ وتساءل أيضاً: هل حددت كل ما أجده مهماً في حياتي؟ لو لم أكن أنا، فتُرى من كنت سأكون؟

اليوم الثاني

اكتشف أهدافك

إرسم شعارك أولاً وسط ورقة بيضاء غير تلك التي استعملتها في اليوم الأول. ثم ارسم خريطة أكثر تنظيماً لأهداف حياتك مرفقة بصور ملونة ومناطق حيوية. اكتب الكلمات الأساسية - المفاتيح - على الخطوط المتفرعة من نقطة الارتكاز أو ارسم صوراً معبرة عن أهداف حياتك بتفاصيل دقيقة. تأمل جيداً بما فعلت وأجب على الأسئلة عن المواضيع التالية:

الناس؟ ما هي العلاقة الأهم بالنسبة لي؟ وما هي الخصائص المثالية لتلك العلاقة؟

المهنة؟ ما هو الهدف الذي أرغب بتحقيقه من خلال مهنتي؟ ما هي أهدافي الانتقالية؟

ما هو العمل المثالي الذي أصبو إليه؟

الأوضاع المالية؟ كم من المال أحتاج لتحقيق أهدافي وأولوياتي الحياتية؟

المنزل؟ في أي بيئة أرغب أن أكون؟

المقتنيات؟ ما هي الأشياء المهمة؟

القيم الروحية؟ كيف ستكون علاقتي بالله؟ ماذا عليّ فعله لأستحق بركته ويكرمني بنعمته؟

الصحة؟ ما هو الشكل الذي أريد أن أكون عليه؟ وأي طاقة أريد؟

المرح؟ ما الذي يبهجني أكثر من غيره؟

المساهمة في الخدمات؟ ما هي الخدمات التي أحلم بتقديمها للآخرين؟

السفر؟ إلى أين؟ لماذا؟

التعلم؟ لماذا؟ وماذا؟

الذات؟ أي نوع من الأشخاص أحب أن أكون؟ ما هي الصفات التي أحب؟

استخدم جميع حواسك وقدراتك لوضع صورة حيوية للإنسان الذي تريد أن تكونه.

اليوم الثالث

الجوهر والقيم

ماذا أريد؟ إنه السؤال الأهم والإجابة عليه هي التعبير الواضح عن شخصيتك. ويأتي بعده سؤال آخر: 'لماذا أريد هذا وليس ذاك؟' وتكرّ سبحة الأسئلة: لماذا هذا أهم من ذاك؟ في حال حققت ما أريد فأي تغيير سيطرأ على حياتي؟

اسأل نفسك ما مدى تأثير الظروف مع تحديد ماذا نريد؟ ما هو تأثير الآخرين: الأهل، الأصدقاء أو رجال الدين؟ إلى أي مدى يُعتبر ما أريده تمرداً على الواقع الذي أنا فيه أو ردة فعل؟

فيما أنت تحاول الإجابة على تلك الأسئلة، تكون قد خطوت الخطوة الأولى للتعرف على جوهر قيمك. الكلمات التالية هي مفاتيح تلك القيم:

الإنجاز	النزاهة	اللعب
المقامرة	التواضع	اللهو
الموثوقية	الدعابة	القوة

الوعي	التخيل	الإدراك
الجمال	الاستقلالية	الدين
الإحسان	البصيرة	الاحترام
الجماعة	التكامل	المسؤولية
التعاطف	العدل	الأمان
الإبداع	المعرفة	الطمأنينة
النظام	القيادة	الروحية
التنوع	التعلم	العفوية
علم البيئة	الحب	الاستقرار
التفوق	الوفاء	المنزلة
التعبير	الطبيعة	التعلم
العائلة	الاختراع	الوقت
الموضة	النظام	التراث
الحرية	التميز	الحقيقة
الصداقة	الهوس	الربح
المرح	الوطنية	الحكمة

الكرم	الاتقان	العمل
الإنارة	المال	الحذاقة
النمو		

أي كلمة وجدت صدى لها في نفسك؟

اختر عشر كلمات ورتبها وفقاً لأهميتها بالنسبة إليك:

1-	6-
2-	7-
3-	8-
4-	9-
5-	10-

فكر بالكلمات العشر وكيفية انعكاسها على أهدافك وقيمك.

ما هي المجالات الحياتية التي تشكل أصدق تعبير عن قيمك؟

ارسم صورة أو رمزاً يمثل كل قيمة من قيمك الجوهرية.

اليوم الرابع

أهداف وغايات

بعض الناس يولدون، ويولد معهم تصميم واضح لغاياتهم، تماماً مثل ليوناردو دافنشي الذي أمضى حياته باحثاً عن الحقيقة والجمال. في الوقت ذاته لا بد من التفكير الملي لفهم معنى الحياة والهدف منها. وهذا يجعلك تتساءل: 'ما الأشياء التي توصلني إلى غايتي؟'

في انتظار ذلك.اجلس وحيداً وفكر'بما هو ليس غايتك' دع الوعي يتدفق فهو يساعدك على 'الحيز السلبي' الذي يحيط بغايتك وهكذا تتعرف إلى الحيز الإيجابي.

حاول، وبما لا يزيد عن خمس وعشرين كلمة كتابة 'شيء عن هدفك' أعد الكتابة مرة كل شهر حتى تتوصل إلى أفضل ما تستطيع وتشعر بقشعريرة الطاقة تنتشر في كل جسدك حين تقوم بقراءة ما كتبت.

حين تسمع كل خلية في جسدك تصرخ قائلة: 'نعم'، تكون قد حققت ما تريد وأنجزت ما عليك.

اليوم الخامس

التطلع نحو التواصل

ارسم خريطة جديدة، واذكر كل أهدافك والفروع والقيم. ارسم عليها شعارك وصوراً أخرى. شرط أن يكون ذلك بعناية ومعبرة عن قوة الحركة.
بعد التعبير عن أهداف حياتك والقيم والغايات أجب على الأسئلة التالية

هل لدي أهداف واضحة ومحددة؟

هل بمقدوري قياس تقدمي في تحقيق أهدافي؟

هل أهدافي واقعية ووثيقة الصلة بالقيم والغايات؟

هل هناك تناسب وتناغم بين أهدافي والقيم التي أؤمن بها؟ وهل نعمل بتكافل وتظافر؟

كتب ليوناردو: 'التناسب ليس في العدد والقياس فقط، بل هو في كل شيء، في الأصوات والأوزان والأوقات والأماكن وفي كل قوة أو طاقة'.

ما هي الأولويات في حياتي؟ اجعل ذلك بالترتيب وفقاً للأهمية

اليوم السادس

تقييم للواقع

هل كل ما يجري في حياتك يصب في خانة تحقيق الأهداف؟ إلقِ نظرة على ما يجري حولك، وقيِّم وضعك الحالي بقدر ما تستطيع من التجرد. يمكنك الاستعانة بمن تثق به بهدف اكتساب المزيد من المعرفة. أجب بما يقارب الثلاثة أسطر عن الأسئلة التالية:

الناس: ما هي علاقاتي في الوقت الراهن؟ وكيف يمكنني القيام بأفضل تواصل؟

المهنة: ما هو الوضع الحالي لمهنتي؟

الوضع المالي: ما هو وضعي المالي؟ ما هي أصولي وديوني وكيف بمقدوري كسب المزيد؟

المنزل: ما نوع معيشتي حالياً؟

المقتنيات: ما هي الأشياء التي أقتنيها؟

الروحانيات: ما هي علاقتي بالله؟

الصحة: أي طاقة في جسدي وأي قوة؟

اللهو والمرح: هل لي قدرة على الاستمتاع بالحياة؟

المساعدات: كيف بمقدوري مساعدة الآخرين؟

السفر: إلى أين ولماذا؟

التعلم: ما هي الثغرات في درجات تعلمي؟

الذات: أي نوع من الأشخاص أنا؟ ما هي نقاط قوتي ونقاط ضعفي؟

القيم: ما الفرق بين القيم والحياة اليومية؟ إلى أي حد علينا الالتزام بمقتضيات القيم؟

إذا كنت مديوناً فكيف ستعرف معنى البحبوحة؟ إذا كنت في طور النقاهة من مرض ما، فكيف ستخبر الآخرين عن حياة الأصحاء؟ أما إذا كنت تعاني من مرض خطير يهدد حياتك، فما عليك إلا التحدي تحدي الخوف والسعي إلى القضاء على المرض. وإلا ما معنى أن تكون إنساناً؟

'منذ نحو ثلاثين سنة كنت، وبعضاً من أصدقائي نقوم برحلة في جنوب إيطاليا، مستغلين قطاراً بطيء الحركة ونتشارك شرب الكحول من قنينة واحدة. كان الجو خانقاً، لكننا كنا ما نزال في عمر الشباب'.

في نابولي توقف القطار لإقلال ركاب جدد، رأيت عجوزاً يودع سيدة في مقتبل العمر، ما إن نظرت إلى داخل القطار، ورأت ما رأت، حتى استدارت وعادت لترجو العجوز أن يعيدها معه. لكنه قال لها ' تشجعيCorragio' وهذا ما فعلته'. الشجاعة تعني الإرادة القوية

لرؤية الوجه الإيجابي للألم والخوف.

بالطبع ليس من السهل أن تكون شجاعاً، إلا إذا كنت تمتلك استراتيجية للتغلب على ما يواجهك من مخاطر مهما كان نوعها.

اليوم السابع

التخطيط لاقتناص الفرص

بمقدورك تحديد أهدافك من خلال التفكير بالسؤال 'ماذا أريد؟'

كما يمكنك إعطاء صورة واضحة عن قيمك وغايتك من خلال الإجابة على السؤال 'لماذا أريد هذا أو ذاك؟'

يمكنك التخطيط للوصول إلى ما تريد بالإجابة على السؤال: 'كيف بمقدوري الحصول عليه؟'

فكِّر بأهدافك ملياً، وانطلاقاً من مؤهلاتك وقدراتك، حدد نوعية الموارد والاستثمارات التي أنت بحاجة إليها لتحقيق كل هدف على حدة.

حوِّل حياتك إلى خطة عمل، مبتدءاً بوضع خطة لسنة واحدة. سجل ذلك أدناه.

بعد سنة، فكر بما حققت من أهداف، وما تبقى، وتأكد من أنها مهمة جداً.

ومن ثم أكد على كل مجال من مجالات حياتك. اكتب ذلك...

حدد الآن، ماهي الخطوات التي ستتخذها هذا الأسبوع، أو هذا اليوم، بهدف تحقيق كل هدف من أهدافك. دوِّن التعديلات التي أجريتها، أو ترغب بإجرائها أدناه.

عند بداية كل أسبوع، خصص عشرين دقيقة أو ثلاثين، لوضع خريطة جديدة لأهدافك وأولوياتك وخططك الأسبوعية. يمكنك استخدام الألوان كرمز، فمن شأن ذلك أن يمنحك رؤية بصرية سريعة لمدى نجاحك في إحداث التوازن بين ما تريد وما أنت قادر على الحصول عليه.

حدق جيداً بالصورة الكاملة لمشروعك الأسبوعي هل تبدو زاهية الألوان كقوس قزح؟ هل خصصت الوقت الكافي - في هذه الخطة - لمحاولة تنمية علاقاتك والحفاظ على صحتك والإحكام بما هو روحاني في الحياة؟

أثناء مراجعتك للخريطة الأسبوعية، تساءل، كيف لكل نشاط أن يساعد في تحقيق الغايات والحفاظ عل القيم في آن.

أخيراً، ارسم خريطة لكل يوم، فإن وجدت نفسك قادراً على تخصيص عشر أو عشرين دقيقة، في بداية كل يوم، فهذا يعني أنك ستكون أكثر قدرة على إبقاء التواصل بينك وبين التحديات اليومية.

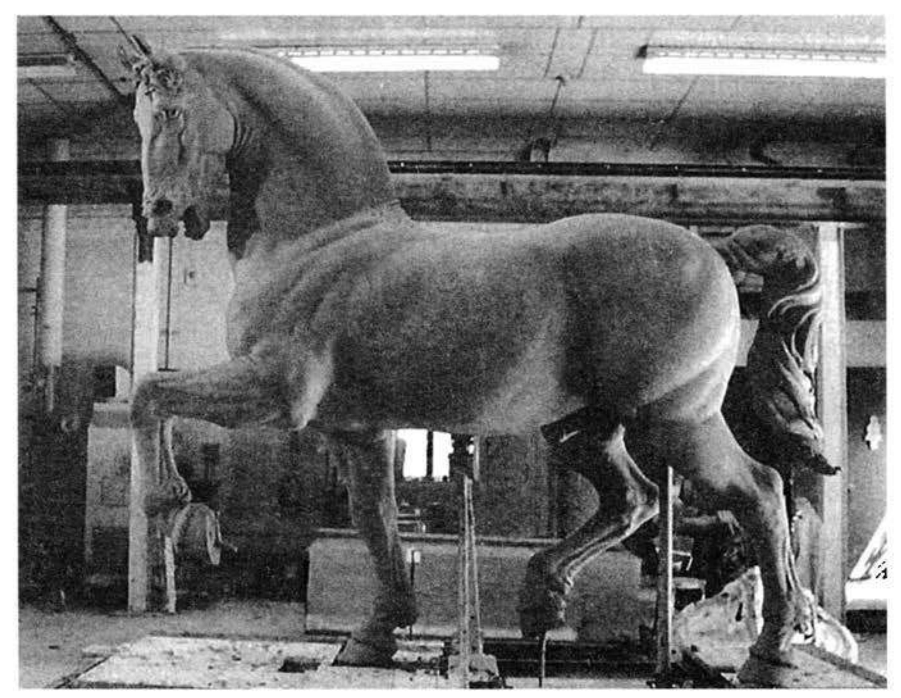
القيم الأساسية

إننا نعيش في عالم تختلف فيه معاني القيم، عالم يعتبر الوصول إلى الغاية هو أهم بكثير من حقيقة الجمال وأهمية الكائن البشري. لذا صار من السهل التخلي عن الذات من أجل ما يقال عنه 'نجاح'. من هنا، تعتبر مبادئ دافنشي الوسائل الأنجح لتحقيق أهدافك وإثبات وجودك في الحياة، لأن معناها الحقيقي، يكمن في تجربتك لعيش الحياة.

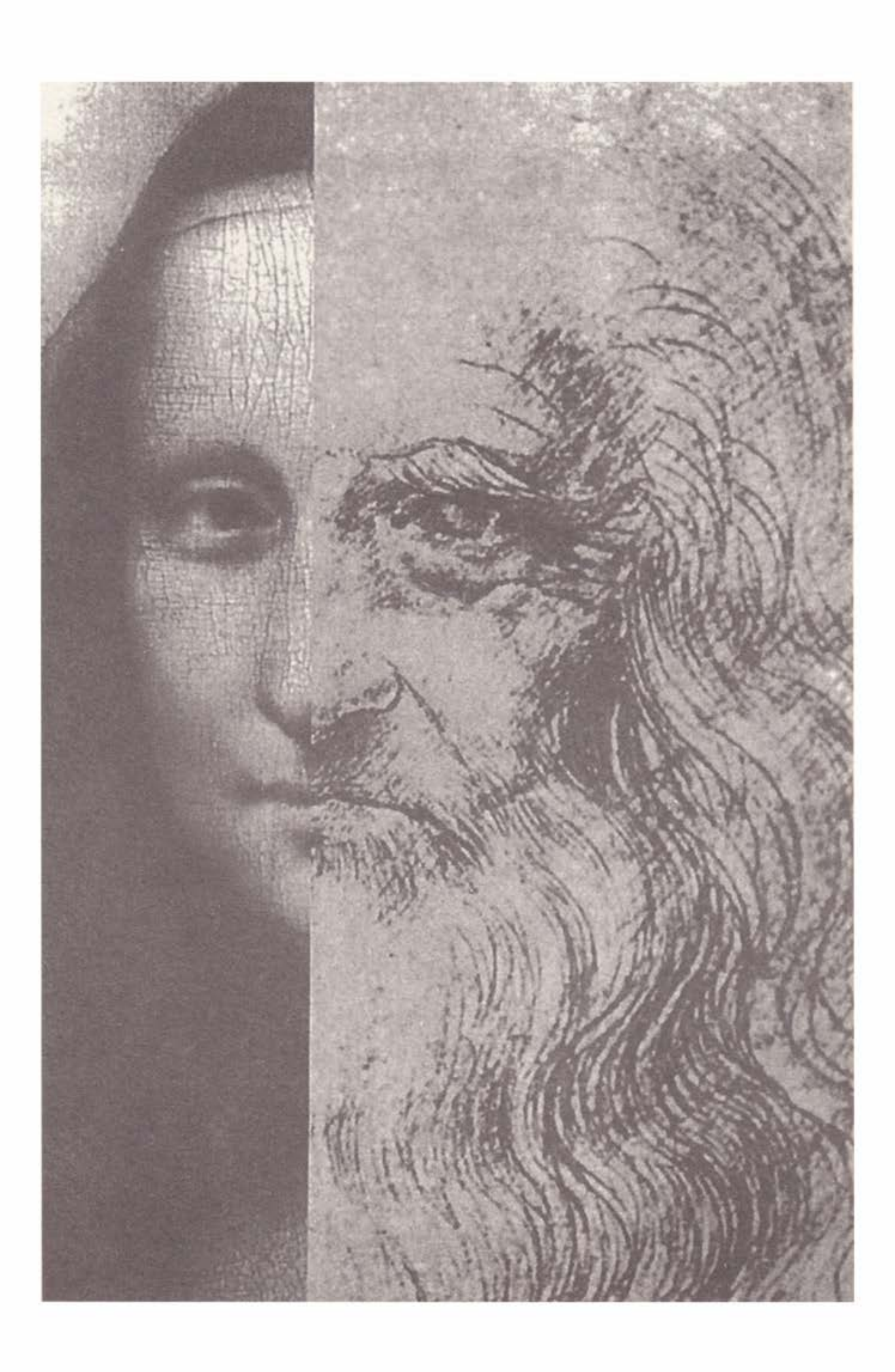
كان ليوناردو دائم البحث عن جوهر الحقيقة والجمال، إذاً لماذا لم يتمكن من تحقيق ذلك؟ جزئياً نعم لم يتمكن، لأنه كان دائم الاهتمام بالتساؤل وليس بالنتائج. كثيرة هي آراؤه التي فقدت وكذلك بعض من أعماله. تكمن أهمية دافنشي في، أنه بالإضافة إلى إنجازاته الخالدة، فقد قدم للإنسانية هدية لا تقدر بثمن: الطموح للقضاء على الفشل. وأغرانا بالنظر إلى حياتنا والتذكر: 'للتمتع في الحياة يعني أنه عليك أن تحب إنساناً بذاته ولذاته وليس لأي سبب آخر'.

في العاشر من أيلول عام 1499، دمر الغزاة الفرنسيون التحفة الفنية الرائعة المتمثلة بالنموذج الصلصالي للحصان البالغ ارتفاعه أربع وعشرون قدماً تخليداً لأمير ميلانو سفورزا إيكيستريان Sforza equestrian.

وبعد نحو من خمسة قرون وضع الطيار المتقاعد شارلز دانت، نصب عينيه، هدف إعادة التحفة الفنية إلى مكانها. لكنه توفي عام 1994، وقبل أن يرى حلمه يتحقق، فاستمر العمل على ذلك، من خلال مؤسسة لا تتوخى الربح، ساهم فيها العديد من الممولين والفنانين وحتى طلاب الجامعات.



التحفة الفنية المتمثلة بالنموذج الصلصالي للحصان



كَيْفَ تفكّر

على طريقة ليونَاردُو دَافِنشِي

المُلاحَظات

مكتبة ٣٣١



كَيْفَ تفكّر
عَلى طَرِيقَة
لِيُونَارْدُو دَافِنشِي
المُلاحَظَاتْ

من خلال الإجابات تتعرف إلى ذكاء الإنسان أما من خلال اسئلته فتتعرف على حكمته

(نجيب محفوظ)

عش السؤال

(ماريا ريلكيه)

أنا غير مهتم بكيف خلق الله العالم، بل بما حوى هذا العالم
وحكمة الله والباقي كله مجرد تفاصيل

(أينشتاين)

يجب عيش الحياة وكأنها مسرحية

(أفلاطون)

لكل ورقة عشب ملاك ينحني فوقها ويهمس في أذنها
اخضوضري، اخضوضري

(التلمود)

قُبيل موته رسم زهرة، أما وهو يحتضر فقال: 'أعتقد أني بدأت أفهم شيئاً عن الفن'

(أوغيست رينوار)

الكل يريد أن يكون على حق، ولكن ما من أحد يفكر ولو للحظة في ما إذا كان محقاً فيما يقول

(ق.م.الكسندر)

أخطاء الإنسان هي المدخل
للتعرف إلى ما هو جديد

(جيمس جويس)

إنه هو من يعرف

(قول صوفي)

الحواس الخمس أشبه بوزراء الروح

(ليوناردو دافنشي)

الجمال الحقيقي، ليست في رؤية منظر جديد، بل في امتلاك عين جديدة

(مرسيل بروست)

تسلق الجبال ولسوف تحظى على راحة البال، والسلام الداخلي، ولسوف تحظى برؤية شروق الشمس والأزهار تتمايل مع نسيمات الريح ولسوف تتنشق الهواء النقي وتتعرف إلى كيفية تحويل الحقد إلى حب

(جون موير)

تنتعش روح العشاق بما يحبون، أما الحواس
فتنتعش بما يحيط بها

(ليوناردو)

تخلَ عن ذكائك واتبع الاندهاش

(جلال الدين الرومي)

ليس بمقدور أحد اكتشاف أرضٍ جديدة، إلا بعد التخلي عن
أراض كان يقيم فيها

(أرثور أندريه)

الارتباك هو المدخل إلى عالم الإبداع

(دافنشي)

الشك غير مريح واليقين أشبه بالسخرية

(فولتير)

حتى تتعرف إلى شيء عليك أن تتعرف إلى نقيضه

(هنري موري)

التنظيم هو الشكل الذي يعتمد عليه الجمال

(بيرك باك)

العبقرية هي فن عدم تكرار الفكرة ذاتها

(وليام جيمس)

بالمنطق نبرهن، وبالإدراك نكتشف

(هنري بوان كيربيه)

هناك نوعان من الناس: أولئك الذين يصنفون كل الناس ضمن فئتين وأولئك الذين لا يفعلون

(كينيث بولدليغ)

حافظ على نقاء عقلك وابتعد عن المزاج الحاد

(ليوناردو)

أفضل الأفعال هو صدى لا مثيل له في الطبيعة

(موريهي يوشيبا)

كن متكاملاً فعلاً، وستنال كل شيء

(لاو تزو)

الأرض وأنا عقل واحد

(زنجي أميركي)

لا شيء أهم من الاتحاد بالنظام الكوني

(مويهي يوشيبا)

كل شيء مرتبط بكل شيء آخر

(ليوناردو)

الرسام الذي لا يعرف الشك، لن ينجز إلا القليل

(ليوناردو)

تعلم علم الفن وفن العلوم

(ليوناردو)

